DAFNE SCHILLING

Doce estaciones del alma

Tu vida comienza
cuando te animás a ser vos

@evolucion.libros

Grijalbo

Dafne Schilling

Doce estaciones del alma

Tu vida comienza cuando te animás a ser vos

@evolucion.libros

Grijalbo

SÍGUENOS EN

megustaleer

@Ebooks

@megustaleerarg

@megustaleerarg

Penguin Random House Grupo Editorial

@evolucion.libros

DAFNE SCHILLING

Doce estaciones del alma

Tu vida comienza
cuando te animás a ser vos

Grijalbo

@evolucion.libros

CERRÁ LOS OJOS

RESPIRÁ HONDO

SOSTENÉ

SENTÍ

EXHALÁ

SONREÍ

@evolucion.libros

Para vos que estás ahí.
Que estas estaciones te empapen de lo que necesites, hagan revolear lo que no sirva y te propongan conservar tu tesoro más preciado: tu esencia.

Para Nico que con su sabiduría y amor incondicional hace brillar mi mundo.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

NAMASTÉ

“Mi alma honra a tu alma. Yo honro el espacio en ti donde reside todo el universo. Yo honro la luz, el amor, la verdad, la belleza y la paz que hay en vos porque también está en mí. Como compartimos estas cosas, estamos conectados, unidos, somos lo mismo, somos uno”.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Prólogo

Todas necesitamos una compañera de aventuras. Esa amiga que te sacude un sábado a la noche y te dice: “Dale, vestite que salimos”. O la que sabe del último plan *detox* y te convence de hacerlo juntas o la que te impulsa en tus sueños (incluso cuando para vos parecen imposibles). Siempre hay alguien en tu vida que te mueve y te despierta. Te empodera. Esa es Dafne Schilling, no solo para mí, sino para sus miles de seguidoras, cientos de alumnas, y hoy también para sus lectoras.

Este libro logra ponerse a tu lado en el camino y te sumerge en esas charlas que se dan en los viajes largos, donde pasás de hablar de cosas triviales a compartir las confesiones más profundas. Pero sobre todo tiene un espíritu alentador. Cada capítulo te llena de una sensación de “yo puedo y no estoy sola”.

Dafne cuenta con la increíble habilidad de ser real en cada relato, con un nivel de intimidad y cercanía que a veces —como amiga— le aconsejo resguardar. Pero es precisamente esa generosidad la que logra el verdadero impacto: cuando una se atreve a ser así de sincera, solo le esperan más liviandad y sanación. No únicamente para ella misma, sino para quienes la rodean (y en este caso, la leen). De esta manera todas podemos seguir más ligeras de equipaje, dejando las tristezas, los miedos y los enojos atrás.

@evolucion.libros

Cuando la conocí, me acuerdo de que llegaron primero sus rulos y después una vitalidad tan arrolladora que no entendí cómo le cabía en ese cuerpito. Mi plan era entrevistarla para la revista *OHLALÁ!*, pero durante la charla la vida me pareció más fácil y divertida, y pensé: "Yo necesito esto, quiero bailar con ella". Así que empecé a tomar clases. Ahí es donde surge la magia y lo explica todo.

Alguien que puede sacarte de la inercia y la vergüenza es capaz de gobernar el mundo. Sin embargo, todavía me es difícil explicar su método: a veces te sentís en un círculo femenino; otras como una diosa bailando "Havana", de Camila Cabello; o en un ritual de tambores africanos; o en una clase de *fitness*; o en una secuencia de yoga, y al final, sumida en el más reparador silencio. No es casual, así de multifacética e insondable es Dafne, una exploradora inquieta que no está dispuesta a irse de este mundo sin haber encontrado más verdad y amor.

Por eso tené la seguridad de que este viaje, ni más ni menos que su recorrido consciente y muchas veces valiente, va a dejar huella en tu propia "gran" historia.

Soledad Simond

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Introducción

Trazar el camino

Sé que el pájaro vuela, que el pez nada y que los animales corren. Para el que corre podemos usar una red y para el que nada, un anzuelo, pero el vuelo de un dragón que asciende hacia el cielo está fuera de nuestro alcance.
Confucio

Todo en esta vida forma parte de un camino que uno va trazando solo.

"Coronada de laureles" es el significado del nombre que eligió mi mamá para que yo atravesara este mundo. De chica me costó aceptarlo, sabrán entender que viviendo en el interior cordobés y con un apellido alemán "Dafne Inés Schilling" era un poco mucho. "Mamá, ¿por qué no me pusiste Eugenia o María? Mis hermanas se llaman Paula y Verónica, ¿cómo se te ocurrió ponerme Dafne?". Pero es el día de hoy que no encontraría un nombre mejor para mí: complejo, profundo y por demás sensible, un poco masculino y original, lo suficiente como para tener que aceptarlo, abrazarlo y acompañarlo siempre con una explicación: "¿Qué? ¿Waffle? ¿Dasnet? ¿Dabnet? ¿Con pe hache o con efe? ¿Es tu nombre o tu apellido?".

Ya había empezado a escribir este libro cuando tuve un accidente automovilístico. Estaba viajando por Chile con mi marido, íbamos por una ruta montañosa, cuando de golpe el tiempo y el mundo se suspendieron durante unos segundos mientras la camioneta en la que íbamos —que había perdido los frenos

@evolucion.libros

— descendía dando tumbos. Nosotros nos abrazamos despidiendo la hermosa vida que habíamos compartido. Pero Dios hizo el milagro y quedamos cruzados en la ruta, a unos centímetros del precipicio, mirando la montaña más bella y eclipsada del mundo. Éramos diez personas en esa van y todos salimos ilesos. “Estamos bendecidos”, me dijo mi marido, calmando mi estado de shock. Los demás bajaron de sus autos y nos sonrieron a nosotros y al milagro.

Me acuerdo de sentir que el box del hospital donde un enfermero me infiltraba calmantes era el espacio más seguro del planeta. No era nuestra hora ni el momento. No fue y lo fue todo. A partir de entonces confío aún más en lo que tengo para decir, en lo que comparto en cada clase y en cada viaje. Y también confío en que todo lo que te voy a transmitir en este libro es pura y absoluta magia para crearte la vida que querés.

Confío en el universo como una energía suprema que lee e interpreta cada uno de nuestros pensamientos y nos vuelve a ubicar en el camino cuando perdemos los estribos. También creo en las intenciones como fuentes organizadoras de la información que se halla en nuestra conciencia, y en consecuencia creo en nosotras como escritoras de nuestro destino. Vos tenés la capacidad de observar el mundo con los ojos de la oportunidad, y esa es mi misión en estas páginas.

Quizás por mi combinación Capricornio-Acuario-Piscis, o por mi profunda sensibilidad, siempre fui una fuente inagotable de energía y una productora de lágrimas infinitas. A veces cuesta encontrar la paz y la conexión con una misma entre el caos, las presiones y tanta gente, pero la relación entre movimiento y quietud me resultó la mejor sanación.

Confío en la quietud que surge después del descargo, la misma que apareció cuando abrí los ojos en el accidente y me di cuenta de que la vida me había dado una segunda oportunidad. Confío en el huracán que antecede a la paz porque necesitamos del caos para frenar, como necesitamos de la angustia para valorar la felicidad. Siempre será un desafío encontrar el equilibrio entre el esfuerzo y el disfrute, entre la pasión y el dolor, entre el amor y el odio, pero es necesario pasar por todos los estados para encontrar el balance y seguir el camino de lo

@evolucion.libros

que nos hace bien, nos impulsa y nos permite avanzar hacia nuestro destino, que será el mejor si así es como lo observamos.

Este libro nació de las ganas de compartir con vos todo lo que fui aprendiendo en mi ruta. Si bien el sufrimiento es interno y diferente para cada una, todas tenemos el valor para sobrepasar los obstáculos. Si estás leyendo estas páginas es porque universalmente estamos conectadas, y habrá algo de lo que te quiero transmitir que seguramente sirva para elevarte y vincularte con vos misma. Puede sonar muy new age, pero es exactamente lo que necesitás si estás buscando un pequeño cambio para empoderar tu presente con conciencia, amor y felicidad; o si estás en un despertar y deseás que tu vida cobre más sentido y se expanda.

A lo largo de este viaje vas a visitar distintas estaciones que representan intenciones o disparadores para profundizar y unirte en cuerpo, mente y espíritu.

Cada día prometo abrir los ojos hacia nuevas posibilidades. Cada día prometo caminar firme, proyectando mi mejor versión. Cada día prometo sonreírme y sonreír a los demás, incluso a los que no me devuelvan la sonrisa. Cada día prometo amarme, respetarme y aceptarme, solo así podré contribuir al mundo.

@evolucion.libros

La ruta como punto de partida

Con pocos días de vida me llevaron de Buenos Aires a vivir a Río Cuarto, donde pasé mi infancia, y no imagino lugar mejor para haber crecido.

Allá todo era posible. Mi papá me decía “come piedras” porque literalmente me comía las piedras de la calle de tierra de nuestro barrio. Me pasaba el día correteando con mis animales por el jardín: teníamos un gato y un perro que dormían en la misma cucha, dos conejos, una tortuga, una iguana que vivía en el desagüe que había debajo de las hortensias, peces en la cocina y hámsteres.

Mi papá trabajaba todo el día y mi mamá siempre estaba cerca de nosotras,

aunque tenía sus actividades. Éramos de esas familias que hacen planes de amigos: bicicleteadas, asados, acampar en las sierras, podar la huerta o ir al bar de la estación de servicio de la ruta a comer un combo de hamburguesa.

Quizás por ser la menor de tres mujeres era la más solitaria. Me la pasaba creando mis mundos. Jugaba a inventar personajes (de ahí nació mi actriz).

Les leía cuentos a mis perros, tomaba clases de batería y era fanática de Rata Blanca. Para mi cumpleaños de nueve llegó el gran regalo: una casita en el árbol. Calculo que de ahí nacieron mis deseos de estar entre la tierra y el cielo.

Creí en Papá Noel hasta los diez años, cuando encontré el disfraz debajo de la cama donde dormía mi tío que a veces nos visitaba. Salí llorando a contarle a mi papá, quien por primera vez me acurrucó en sus brazos para explicarme que no existía y tampoco los Reyes Magos; menos aún el Ratón Pérez. De todas formas, seguimos poniéndoles el pasto y el agua a los Reyes. Todo era posible.

Mi bailarina y mi actriz convivían. Tomaba clases de ballet y teatro. Al día que tuve que representar a la mamá del Principito lo recuerdo como si hubiese sido Julia Roberts en *Notting Hill*. También me tocó ser abeja, y a una de mis hermanas árbol y a la otra roca, que es mucho peor. ¡Todo en la vida es un equilibrio!

Viajamos incansablemente. “¡Arriba, chicas, nos vamos!”, gritaba mamá a las cuatro de la mañana cuando salíamos en la camioneta de viaje al sur. Nos llevaba en pijama, con las almohadas todavía pegadas en la cara. Siempre me tocaba ir en el medio y a través del techito de vidrio de la camioneta podía ver las estrellas que todavía quedaban al alba. En esos momentos le hablaba a Dios y vaya a saber qué le pedía, pero ese fue mi despertar espiritual: los caminos de los viajes, la apreciación de la naturaleza, un padre aventurero y una madre esotérica.

Hablar de duendes y de otras vidas en casa era algo común, algo que mamá siempre nos inculcó. El cerro Uritorco y la casa de los fantasmas en La Cumbrecita se convirtieron en mis planes favoritos. Recuerdo enfermarme a propósito en el colegio para que llamaran a mamá y meterme en su cama a ver *Laberinto* con David Bowie: esas imágenes de lo imposible hecho posible me

@evolucion.libros

aceleraban el corazón.

Muy rápido se tomó la decisión de mudarnos a Buenos Aires, más veloz de lo que hubiera imaginado. Tenía once años cuando me sacaron de ese mundo de naturaleza y magia donde los perros tenían voz y mis cuentos se hacían realidad.

Allá quedaron mis perros Sasha y Ónix, mi casita del árbol, mis clases de ballet, mis amigos, mis bicicleteadas, una vivienda con forma de teta (así le decíamos con mi grupo y teníamos la certeza de que adentro vivían brujas) y el monstruo de la laguna del Golf que estaba enfrente de casa.

Todo lo que vino después fue raro. En Buenos Aires las chicas decían malas palabras y me hacían repetir con tonada cordobesa “un caracooooooolito”. Sigo sin encontrarle la gracia. Y a todo le tengo que sumar el divorcio de mis padres y mi rebeldía adolescente.

Mudarnos a la gran ciudad significó pruebas, exámenes, peleas, adaptación, miedos y muchísimos límites. Un “cortamambo” de felicidad. Mis clases de ballet se tiñeron de clases profesionales para ingresar a la escuela del Teatro Colón donde me desanimé con tanta exigencia y dejé de bailar. El colegio era un nivel más avanzado que el anterior, por lo que visitaba a una maestra particular todos los días. Además, la institución tenía tradiciones particulares: en los actos nos exigían usar guantes blancos y sombrero. ¡Sombrero! ¿Para qué? ¿Para que luciéramos como niñas de la nobleza británica? Todavía no comprendo. La sensación de querer arañarme la camisa y sacarme toda esa parafernalia de encima no la voy a olvidar jamás. No culpo a mis padres, ni a sus decisiones, porque ese mismo colegio me ha regalado las mejores amigas que podría tener.

Los Beatles me salvaron del dolor, también el teatro, la guitarra, tener una mejor amiga punk, mi nuevo perro y la ventanita de mi cuarto, desde donde se veía la luna. Empecé a pasar muchos momentos de sanación conmigo misma a los catorce años, cuando le pedí a mi mamá mudarme a un cuarto vacío que había en la casa, y de regalo, la cama nueva. Empapelé todo con pósteres de películas que amaba y que me trasladaban a viajes y a mundos imaginarios; siempre había música y un escritorio para la creación. La posibilidad de

@evolucion.libros

permanecer en mi espacio solitario, pero cargado de arte, era mi sanación (dicen las buenas lenguas que el arte es garantía de “sanidad mental”).

Al año siguiente hice un *casting* para *Rebelde Way*, una tira de Cris Morena que se emitía por Canal 9, y quedé seleccionada. Volví a bailar y a actuar, como cuando era chica, y ahí decidí que quería ser actriz. Actué en la tele, hacía de extra y tuve un par de participaciones.

Cuando terminé el colegio, me formé en Actuación y Dirección de Artes Escénicas. Lito Cruz y Julio Chávez fueron mis grandes referentes teatrales, hasta que llegó el momento: quedé seleccionada para una película danesa que se filmaría en la Argentina.

En mi mundo todo era posible.

Casi sin saberlo, empecé a intencionar. Fue cuando estaba rindiendo una prueba de Historia del Teatro Universal y me anunciaron que había quedado seleccionada e iba a actuar como coprotagonista en esta película. Tenía veintiún años, fue el principio del giro.

Disfruté cada segundo de la filmación y cuando terminó me compré un pasaje con mis ahorros de muchos años para viajar al estreno en Dinamarca. Fui muy feliz, tuve historias, romances y me empapé de vida, con lo bueno y lo malo, pero con intensidad. Estaba en París cuando me anunciaron que había perdido a mi abuelo Nono; no supe qué hacer, mi sueño de estrellas se desvaneció. Me fui a una plaza, me senté y le escribí este poema, que quiero compartir porque para mí fue un momento importante, no solo de creatividad, sino de transformación.

La posibilidad de volcar mis angustias en palabras, para después leerlas y que le lleguen de forma directa y energética a mi abuelo, fue una forma de mantenernos vivos los dos. Aunque sabía que no lo iba a ver nunca más, descubrí ese mundo —el imaginario y creativo— donde podemos mantener cerca a quienes queramos, solo hace falta abrir el canal para que eso suceda. El arte regala esas posibilidades.

Se fue cuando estaba de viaje...

@evolucion.libros

Estás en todos lados.
No te fuiste,
te siento acá,
cerca de mí como un ángel que me ampara.
Cuando toco una flor,
cuando como un chocolate,
cuando me impresiono frente a una obra de arte,
cuando miro un río o respiro hondo.
Tanta belleza.
Cuando cierro los ojos,
estás conmigo.
Cuidándome.
Te hago un espacio en mi banco de plaza,
de este parque hermoso
y que te siento admirar.
Te escucho y te veo sonreír.
Veo tus transparentes ojos azules brillar.
Pienso en lo que te voy a extrañar...
No poder contar con tu presencia física,
con tu gusto por los quesos y los dulces.
Tus aplausos a mi perro y siempre contento...
Pero hay una cosa que me deja tranquila,
saber que siempre vas a estar sobrevolándonos,
como el ángel que siempre fuiste.
Para seguir contando con tus consejos y palabras.
Que el tiempo que tuvimos fue disfrutado como si fuese el último.
Por eso te agradezco haber sido parte de mi creación,
mi mente y mi corazón.
Te voy a extrañar mucho.

@evolucion.libros

Buen viaje, Chichita Corazón

Esa fue mi forma de despedirme de él, aunque no lo hice al ciento por ciento.

El mismo año de la película terminé el instructorado de Yoga Integral que estaba haciendo en paralelo y me fui a vivir a Los Ángeles, California. Quería probar la experiencia de estar afuera por un tiempo y tentar al destino con que me descubrieran en algún *dinner* siendo camarera para convertirme en la novia pasajera de algún joven actor o brillar en los estudios hollywoodenses.

La película danesa quedó seleccionada para los premios Oscar de 2012 como mejor película extranjera, y eso hizo que me codeara con la fama por unos días. Tuve cenas en lugares increíbles, vestida de fiesta, y lo mejor: conocí a Kristen Huffman, mi gran inspiración, quien me introdujo en el mundo de la apertura. Fue el día del festival de cine escandinavo, ella acompañaba a su novio de aquel entonces, que era productor de mi película. Cuando la vi, supe que la iba a amar por siempre. A los diez minutos ya estábamos hablando de nuestra existencia y del universo, y me invitó a tomar sus clases de Yoga Booty Ballet en el estudio Heartbeat, que significa “el lugar donde late con magia el corazón”.

Kristen llegó para mostrarme que podía ser yo misma y hacer algo que me llenara por completo, que estaba bien hablar de astros y de caminos a la felicidad, y me enseñó el poder de la abundancia. Hoy somos amigas y dictamos instructorados y retiros juntas, en la Argentina y en Nueva York. Ella hizo que me afianzara, y yo la ayudé a tomar impulso. Una verdadera relación universalmente recíproca.

Formarme como instructora de Yoga Booty Ballet y tomar la difícil decisión de regresar a mi país para instalar este método me costó, pero también me empoderó como nunca. Supe que todo el trabajo que había hecho hasta ahora era justamente para pasar al lado del servicio, para explorar esta forma de expresarme y de dar; no solo para que la clase fuera mi escenario, sino también para transformar vidas.

Actualmente dirijo mi marca YBB Argentina, una comunidad de mujeres, un

@evolucion.libros

espacio libre de juicios, donde además de impartir clases, *workshops*, talleres, viajes y experiencias para empoderar a la mujer a través del movimiento, la danza, el yoga y la meditación, formo a profesoras en la misma búsqueda de transformación y expresión. Estoy desarrollando mi propio método que busca reunir todo lo que yo fui aprendiendo a lo largo del camino y que a partir de hoy irás conociendo.

Creo que la expresión y la sensibilidad son el medio por el cual nos conectamos con nuestros mayores deseos, y confío ciegamente en que todas tenemos este don. Solo falta que nos enseñen a ser libres. Mi sueño es contribuir al mundo en mi forma más auténtica, regalando mis dones y compartiendo el valor por la vida. Me abro a las transformaciones y hacia donde sea que me lleve este libro.

Ser auténtica es ver tu corazón por dentro.

SPARK: intencionar el camino. Cosechamos lo que proyectamos

Me gusta utilizar la palabra *spark* (que en inglés significa "chispa" o "destello") para explicar nuestro paso por la vida. Eduardo Galeano describe a la humanidad como un mar de fueguitos y yo creo que somos pequeños destellos que atravesamos la experiencia terrenal. El trabajo está en que cada destello sea lo más auténtico y conectado con la esencia posible, y para eso el camino que encuentro es el de la intención.

Si todos los días los seres de este mundo nos levantáramos y lo primero que hiciéramos fuese pedir una intención de paz y de conciencia, seguramente viviríamos en un lugar mejor. Si pudiésemos iluminar nuestra vida con deseos y objetivos claros, aunque la primavera llegara con gusto a lluvia, seguiría siendo el mejor lugar. Insisto en hociquear el sol en la sombra, en buscar siempre el espacio donde el sol cae, para mirarlo y desde ahí planear nuestros desafíos. "Donde enfocás tu atención, tu energía fluye, y donde tu energía fluye, tu vida

@evolucion.libros

crece”, dice Deepak Chopra al referirse a las intenciones.

Transformar el miedo en poder es una de mis grandes intenciones, de las que necesitan fuerza y valor para ser enfrentadas. Tengo miedo a cosas tangibles y a cosas invisibles. Creería que el miedo nace con nosotros, así como la valentía y el coraje que nos hacen encararlo. Todo es posible dentro del mundo de la transformación. Podemos modificar la forma de vernos, nuestro juicio interno y con el que medimos a los demás; y podemos cambiar cómo llevamos nuestras relaciones.

Es importante frenar, observar, sentir, respirar y ver dónde tenemos el deseo de empezar a intencionar, a dirigir nuestra atención hacia donde queremos que las cosas sucedan.

@evolucion.libros

¿Qué es una intención?

Tú eres lo que tu deseo más profundo es. Como es tu deseo, es tu intención.
Como es tu intención, es tu voluntad. Como es tu voluntad, son tus actos.
Como son tus actos, es tu destino.
Texto védico Upanishad.
Escritos sagrados del hinduismo

Todo lo que ocurre en el universo se origina con la intención y termina por ser la base de toda creación. Sin intención, no existe nada.

Una intención es la fuerza que mantiene ordenados nuestros deseos. La intención no dice por qué una persona va a hacer una cosa, simplemente lo afirma. En cierto modo, nuestra mente se maneja como un buscador de Internet. Si googleamos "pasaje a Roma", esa búsqueda se va a ver plasmada en todas las demás webs o redes sociales que visitemos. Si plantamos una semilla en nuestra conciencia, la planta va a crecer en función de la atención que le demos.

Imaginate si todos los días pudieses plantar una flor con una intención que empodere tu espíritu y tu vida: al final tendrías un jardín repleto de la más hermosa y productiva naturaleza. Creer que las intenciones toman forma de realidad es estar en sintonía y armonía con vos misma.

Johann Goethe dijo: "La magia es simplemente creer en ti mismo; si eres capaz de hacer esto, puedes hacer que suceda cualquier cosa", y parte del poder de la intención es creer y confiar en eso que sembrás en vos. Podés hacer muchas cosas por modificar tus días, llenarte de clases, libros y talleres para alimentar el alma, pero si no empezás a generar un compromiso de cambio con vos misma, ese camino no servirá de nada.

Intencionamos para atraer la atención hacia lo que deseamos y alejarla de lo que no. Las intenciones organizan la información que se encuentra en nuestra conciencia y esto es importante para vivir en función de nuestros sueños.

Despertá el poder que tu mente tiene para hacer que la cosas sean como a vos te gustaría. Tus pensamientos forman tu mundo, ¿cómo querés que este sea?

@evolucion.libros

En mi caso, la intención nació desde chica, intuitivamente. Entendí que si yo quería que algo me saliera tenía que darme ciento por ciento, desde mi mente, mi espíritu y mi cuerpo. Siempre me comprendí como un todo y ese también es el clic: cuando empezás a conocerte como un ser con tres cuerpos dentro de un vehículo, tu manera de ver la vida cambia y por ende tu tránsito por ella.

Más tarde aprendí a direccionar mis intenciones, expresarlas desde mi corazón, bailarlas, proyectarlas en cada movimiento e inhalación, y soltarlas en cada exhalación. Hoy es mi desafío personal de todos los días y al mismo tiempo es lo que no puedo dejar de hacer y transmitir, porque es fundamental para vivir la vida que quiero.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

EJERCICIO

¿Cómo lograrlo? Práctica de la mañana

- Despertate 5 o 10 minutos antes de tener que empezar a alistarte.
- Sentate en un lugar cómodo donde puedas estirar tu columna hacia el cielo.
- Tomate un tiempo para entrar en contacto con las sensaciones de tu cuerpo físico.
- Ahora, es momento de ir a tu mente, tranquilizala, enfocala en la respiración.
- Contá hasta 10, ida y vuelta (20 inhalaciones/20 exhalaciones).
- Juntá tus manos en el centro del corazón y preguntate cuál es tu deseo para este momento.
- Observá sus formas, sus colores, su lugar, sus personas, su ritmo. Observalo entero.
- Si es una frase o una palabra, también podés repetirla y observarla, pero eso sí, siempre de modo afirmativo, como algo que ya está sucediendo (por ejemplo: Soy libre y poderosa).
- Inhalá 3 veces tu intención, exhalá tu intención y sonreí.
- Arrancá el día.
- Repetí esto todos los días de tu vida.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Apertura

"Para vivir una vida creativa, tenemos que perder el miedo a equivocarnos".

- JOSEPH CHILTON PEARCE -

@evolucion.libros

Dicen que solo los que buscan encuentran. Yo agrego que solo los que se abren a una nueva vida y se animan a observar su corazón desde adentro logran transformarse. La apertura es la primera estación de este recorrido porque te necesito con la mente dispuesta y los ojos bien abiertos para empezar un camino hacia el encuentro con vos misma.

Los libros pueden ayudarnos: muchas veces hablan de situaciones que nos identifican y pueden generar nuevos pensamientos e ideas que jamás imaginamos que existirían en nuestra mente.

El día que terminé de leer el libro *Sincrodestino* de Chopra (que habla de sincronicidad), mi mente se abrió a pensar cosas sobre las que nunca había reflexionado. Le escribí una carta al autor —casi juzgándolo— que decía: "Yo te pregunto, Chopra, ¿qué pasa con las almas que nacen y se mueren a los segundos? ¿Y con las injusticias sociales? ¿Por qué existen posibilidades solo para unos pocos que nacen con un pasado kármico? La vida los hará sufrir hasta que se den cuenta de la sincronicidad o de que el mundo y el universo están en sus manos y los pueden cambiar".

En ese momento me di cuenta de que la respuesta estaba en la misma carta que escribía y que ese libro había despertado mi propia misión, la de acercar mi espiritualidad a todo lo que me rodeaba.

No hay nada que pueda formar parte de tu vida si no decidís abrirte y animarte a que lo haga. Cuando el corazón te duele, podés llevar la mirada hacia lo malo, meterte más adentro, enroscarte en tus propios caminos mentales y dudar de tu poder. O bien podés abrazar el mundo, abrir mucho los ojos, regalarte el perdón, sonreír y empoderar tu espíritu.

@evolucion.libros

Cada vez que me toca darle la bienvenida a una nueva alumna en mis clases le pido un único favor: “Intentá no juzgar la práctica y abrite ciento por ciento a recibir”. Luego le aviso que al final del encuentro vamos a volver a conversar para saber cómo se sintió.

Es difícil no juzgar, pero para sentir y abrir los ojos a lo nuevo debés proponerles a tu cuerpo, mente y alma una apertura, porque si no se bloquean. Admiro a las personas que tienen la capacidad de mantener su mente abierta ante cualquier situación, y trabajo constantemente para acercarme a eso. Cada día entre mis intenciones pido seguir abriéndome a nuevas posibilidades, a nuevas formas de ver la vida, ya que hay tantas maneras de percibirla como personas en este mundo, y no me las quiero perder.

Jamás dejamos de aprender. Por eso, como maestra, busco nutrirme y abrirme a nuevos modos de expresión todos los días: entreno, escribo, medito sobre lo que entregué en la clase, si estuve en mi esencia o no, y si lo hice desde el corazón o desde la mente, para que mi trabajo no se convierta en una rutina y mantenga su magia. Creo que hay algo muy especial en invitarnos a soltar el control de nuestros pensamientos críticos, en particular los que juzgan y nos alejan de nuevas posibilidades.

Durante mi adolescencia me costó lidiar con mis padres (¿a quién no?). Que estuvieran separados me hacía pensar que no habían sido lo suficientemente atentos a la hora de divorciarse. Juzgaba a mi papá por no verme lo suficiente y a mi mamá por su novio nuevo, y eso me generaba un malestar diario. Una vez mi psicólogo me invitó a que asistiera a la sesión con mi papá. Después de resistirse un poco, me acompañó. A la semana, cuando volví, mi terapeuta me dijo: “Muy bien tu papá, no veo nada de malo en sus pensamientos, él es así”. Yo arranqué con mi catarata de descargos, pero él repitió: “Tu papá es así”. Entonces comprendí que no todos iban a ser como a mí me gustaría que fueran, que no todos íbamos a pensar de la misma manera, que la que estaba teniendo el problema con él era yo, por no estar aceptándolo como era.

No se puede cambiar a los demás, porque los demás son su esencia. Lo que

@evolucion.libros

uno puede hacer es abrirse a que el otro sea diferente, aceptarlo e intentar convivir con él de la mejor forma, viendo a cada ser humano con los ojos de la compasión. Los mismos ojos con los que te gustaría que te miraran a vos.

Cuando nuestra mente juzga, lo hace porque hay algo en eso que desea, pero en lugar de verlo como una posibilidad para abrirse a algo nuevo, uno se cierra cada vez más. Dejar de esperar que los demás sean como nosotros quisiéramos nos permite contemplar el mundo no con uno, sino con miles de ojos y por lo tanto aceptar otras realidades. Para mí ahí está la riqueza de la vida.

Puede que estés pensando: "¿cómo hago para abrirme si siento que soy una persona cerrada?" y "¿cómo dejo de juzgar todo aquello que no tenga que ver conmigo?"; incluso podés estar dudando de si este libro te servirá de algo. Me gustaría estar a tu lado en este momento porque yo también me hice esas preguntas. Mi intención no es que cambies lo que sos, sino que le agregues a tu ya valiosa vida algo que no imaginabas que podías tener.

Los viajes abren la mente y los idiomas ayudan a vincularnos con otras personas. Los animales, los deportes y los pasatiempos amplían nuestra capacidad de fluir creativamente. A través del medio que sea, la *apertura* solo traerá consecuencias positivas a tu vida.

Encuentro entre las páginas de mi diario íntimo de 2011: "Querido Dios y universo, necesito pedirles un par de cosas importantes: que encuentre mi camino espiritual, que mi abuelo no se muera, que se estrene mi película en Dinamarca, que deje atrás el *qué dirán* y me entregue a ser lo que soy. Nunca bajar los brazos y seguir luchando… porque el que resiste persiste". Comparto con vos este fragmento porque hablar de apertura —así como de intenciones y de temas "espirituales"— sin algo tangible es muy difícil. Sé que suena un tanto cursi y hasta me da un poco de pudor, pero son mis experiencias de vida y mi propia búsqueda las que me llevaron a estar hoy hablándote de cómo abrirte. Y tengo más…

Me acuerdo de todo lo que me hacía sentir sapo de otro pozo en la adolescencia, esas experiencias que me causaron dolor, pero que hoy agradezco,

@evolucion.libros

porque fueron motores de cambio y evolución. Rememoro esa angustia no solo con mis emociones, sino con todo mi cuerpo, quizás porque soy muy sensible. Hubo una época en que sentía que nadie me entendía. Me sentía sola entre mis amigas, mi familia y mis maestros; únicamente la música, la soledad y la luna me hacían sentir en mi esencia. Mis momentos de nostalgia y de querer estar en otro lugar que no era el que habitaba eran mayoría. Entonces miraba películas que me transportaban a un mundo paralelo del que no quería volver jamás.

Sabía que algo no funcionaba, pero tenía la certeza de que algún día iba a empezar a hacerlo: era mi absoluta y suprema fe, la que me acompañó desde muy chiquita.

Siempre sentí que si yo deseaba con fuerza las cosas iban a suceder. Escribía mucho acerca de mis sueños, de mis deseos como actriz, de encontrar el rumbo de lo que amaba hacer… Plasmaba en el papel una y otra vez el anhelo de que algún día me tocara la varita mágica del éxito y sucediera ese giro que tanto esperaba. También escribía acerca del amor, como si fuera una líder espiritual. “Me cansa y me irrita la gente que no puede soñar, que tiene límites”, ponía, y siempre terminaba mis textos con una frase del tipo: “Ya lo vas a descubrir. Fuerza, Dafne. Tengo la libertad para poder ser lo que soy, no hay nada que me frene ni que se interponga en mi camino. Encontraré nuevos aires para que mi vida se convierta en la que siempre quise”. Se podría leer como una típica frase de adolescente, pero hoy me sigue pasando un poco lo mismo, aunque con mayor conciencia de que lo real es lo que sucede aquí y ahora, y mientras la pueda teñir con mi propia magia ¡mejor!

“The deeper the sensitivity, the greater the possibility of expression” (cuanto más profunda es la sensibilidad, mayor es la capacidad de expresión), me decía una maestra de teatro en mis tiempos en Los Ángeles. Ella ante todo traía mi sensibilidad al juego y la exacerbaba en cada clase y en cada personaje que me tocaba interpretar. “Dafne, feel the rain in your body” (sentí la lluvia sobre tu cuerpo): me hacía imaginar que caían gotas de lluvia en todo mi cuerpo, y así como a los diez años creía en Papá Noel con su trineo, en el teatro oscuro de la

@evolucion.libros

avenida Santa Mónica, todo mi cuerpo se rodeaba de la más mágica llovizna. Y esto se debía a la apertura hacia mi sensibilidad, y hacia la más profunda fe y certeza de que yo podía crear mis propios mundos, aunque cuando abriera los ojos se rompieran en mil pedazos.

Este poder de apertura hacia lo sensible e imaginario fue mi salvación, no solo para adaptarme a los cambios que me fue trayendo la vida, sino para construir mi propio viaje, porque no vemos el mundo como es, sino que vemos el mundo como somos.

Hace una semana volví de dar un retiro en Brasil al que asistieron mujeres de distintas edades y geografías, y ninguna sabía con qué se iba a encontrar. Me emocionaba el desafío de compartir información con un grupo de personas que no tenían expectativas e iban a estar abiertas a lo que yo propusiera. Me pregunté cómo iba a hacer para que se abrieran a conectar con sus más profundos deseos, pero fue fácil porque yo misma decidí abrirme a una nueva experiencia, la de no exigirme y trabajar con lo que fluyera (para mis niveles de exigencia, ese ya es un paso enorme). Para este retiro decidí ir a las bases de mi práctica: meditación, intención y movimiento, los tres pilares que me vinculan con mi esencia. Lo único que les pedí con anticipación fue que trajeran una foto de ellas cuando eran niñas. Era el tercer día del retiro en Ilha Grande y arrancamos en ronda y reconociendo las distintas etapas de nuestra respiración: inhalación, retención y exhalación. Dejamos nuestra mente en suspensión durante cinco minutos para continuar con el ejercicio de la fotografía. Cada una tenía que presentar la foto contando los detalles que quisiera y luego responder qué les diría esa personita que alguna vez fueron. La infancia te habla, ahí las presiones no existen y los egos están en calma. “Traje esta foto en la que tengo cinco años y estaba en la playa con mis hermanos. Me gustó porque en ese momento mi vida era feliz. La adultez me puso demasiado rígida y ella vino a decirme que nunca pierda esa sonrisa que tanto me caracterizaba”, comentó Gaby. Muchas de estas mujeres no se conectaban con su niñez desde hacía quizás cuarenta años, pero al abrirse a su lado más lúdico, como la sonrisa, la alegría, la confianza y la fe, tuvieron la

@evolucion.libros

certeza de que con lo que son es suficiente para caminar la vida.

A partir de encontrarse en un grupo diverso y practicar la pausa, el movimiento, la charla amorosa, la escucha compasiva, y de preguntarse qué les diría su niña interior, se abrieron a conectar con ese pasado que no vino para ser pisado y olvidado, sino para ser repasado (y recuperado) con alegría.

¿Te animás a observar tu pasado ahora? ¿Qué te diría y te pediría que hicieras y cambiaras? ¿Con qué aspectos de tu vida te aconsejaría que te volvieras a conectar?

Acá entra en juego la importancia de la observación. Solo nos podemos abrir si nos miramos con detenimiento, si generamos una conexión con nosotras mismas e invocamos un deseo de transformación.

¿Alguna vez te viste al espejo y te miraste profundo a los ojos? ¿Te perdiste en tu propia mirada y te preguntaste quién sos? Esa primera pregunta es cuando el ser se separa del cuerpo. En ese momento entendés que sos mucho más que ese cuerpo, ese pelo, que lo tuyo no es tuyo y es un vehículo para que tu espíritu se haga físico. Pero lo que sos es mucho más profundo, vasto e intangible. Es ese destello en la vida que solo sos vos. Es el fueguito de Galeano.

Vos no sos parte del universo, el universo entero sos vos. Abrite.

No hay límites entre nuestro ser y el universo. Estamos constituidos por energía y constantemente compartimos porciones de nuestro campo energético con otros, lo que significa que todos estamos relacionados y conectados. Ese es el motivo por el que sentimos la energía de la persona o del lugar donde estamos: porque realmente la vibramos. Y esto es para todos los seres vivos, aunque los animales nos saquen ventaja en el contacto con la naturaleza esencial de las cosas, que nosotros perdemos cuando desarrollamos el ego. Lo mismo que nos produce el estado de estrés, que nos aleja de visualizar y estar en armonía con nuestros deseos y nuestro poder interior.

Vos creás tus pensamientos, ellos generan tus intenciones y las intenciones arman tu realidad. Por eso elijo arrancar este libro con la propuesta de abrirte, ya que es una de las claves para que puedas encontrarte en estas páginas.

@evolucion.libros

Abrirse significa confiar y solo podemos confiar cuando sabemos que podemos cruzar ese puente.

La ecuación sería: observación = confianza = apertura.

Abrir el corazón implica llorar los miedos y dejar ir el pasado para abrazarse al presente. Implica reconectar con la sorpresa y el empuje, para que se despierte en vos la intuición y en consecuencia te ayudes a escuchar más adentro y rescates tu más auténtica versión. Pero antes habrá que atravesar varias estaciones.

Dice Robert Henri, en *The Art Spirit*: “Hay momentos en nuestra vida, en nuestros días, en que llegamos a ver más allá. Lo habitual se convierte en una visión. Esos son los momentos de mayor felicidad. Nuestra mayor sabiduría”.

Después de nueve meses, en el avión de regreso de Los Ángeles, donde la apertura fue la fuerza que marcó mis veintidós años, escribí algo que le había comentado a Kristen Huffman, mi maestra inspiradora: “Mi mundo está abierto ahora y mis posibilidades son infinitas”.

Se había despertado en mí el poder de apreciar que tanto el presente como el futuro estaban en mis manos. Y es lo que puede pasar cuando uno comprueba que puede sobrepasar momentos duros y se demuestra la capacidad de lograrlo por sí solo.

@evolucion.libros

¿Escuchaste hablar sobre la resiliencia?

Cuando supe lo que significaba, me propuse que fuera parte de mi diccionario diario. La resiliencia es el coraje de florecerse ante la adversidad. Es la capacidad de prevenir, minimizar, superar y adaptarnos de forma positiva a situaciones difíciles de la vida. Después de tener un accidente automovilístico muy fuerte, en el que me enfrenté con la posibilidad de perder la vida, me pregunté mil veces por qué chocar estaba en mi destino y qué debía aprender de esta situación. Pensé en visitar a mi astróloga para saber de qué forma estaban alineados los astros ese día y descubrir lo que tenía que cambiar en mi vida, pero

decidí que nunca más me iba a quedar estancada en el porqué de las situaciones, sino que iba a continuar abriéndome a que sucedieran.

En todas las vidas pasan cosas buenas y malas, lo importante es atravesarlas con el mayor aprendizaje posible, mirando hacia delante y perseverando, porque al final serás reconocida por la fuerza y el empuje que les pusiste a tus adversidades, porque ellas mismas son las que te dan la potencia para seguir avanzando hacia una evolución personal que solo vos experimentarás en tu vida.

Que tu resiliencia se traduzca en mantener tu autoestima alta, tu sentido del humor a flor de piel, que toleres la frustración o los obstáculos que te pone la vida entendiendo que vienen para fortalecerte, que te puedas adaptar a las circunstancias y que estés abierta y sociable para conectar con otras historias que puedan empoderar tu vida. Confiá en abrirte, ya que los únicos límites son los que te ponés vos misma. Atreverte a cambiar de rumbo potenciará tu vida.

Puede que esta primera estación tenga que ver con el tan trillado consejo “salí de la zona de confort”, pero a lo mejor realmente tengas que abrirte a nuevas experiencias y darles la bienvenida a las preguntas sobre lo más básico de tu vida. Animate a cuestionar tus creencias: ¿qué es eso?, ¿qué significa?, ¿cómo hago? Considero que nuestra mente tiene un chip instalado que le indica cómo son o deberían ser las cosas, que viene de la mano del lugar donde nacimos, cómo nos criaron, los círculos que frecuentamos y los condicionamientos sociales que ya no podremos cambiar.

Me gusta desafiar estos mensajes, saber si algún día podré frenarlos y hacer descansar mi mente de pensamientos, ideas y proyectos. Para eso empecé a practicar ciertos ejercicios que apuntan a abrir mi capacidad de hacer actividades rutinarias: lavarme los dientes con la mano izquierda; sentarme del lado izquierdo en mis clases de yoga (detecté que siempre lo hacía del derecho) y descubrir que desde ahí puedo ver un árbol hermoso con florcitas blancas por la ventana; pedirme un té en lugar de café con leche; y taparme los ojos para comer o probar nuevos sabores. ¿Qué tal si empezás una actividad nueva? ¿O si probás bailar y poner nuevas partes de tu cuerpo en acción? Tenés todas las

@evolucion.libros

posibilidades para elegir cómo querés vivir el hoy, el mañana y en consecuencia toda tu vida.

Teñila de colores y experiencias que la potencien. Modificá los caminos para llegar a los mismos lugares, hacé que la vida se vea y se sienta diferente. Así como sonreír, agradecer y expresarse, animate a probar cosas que alcen tu alma y te ayuden a cambiar de a poco algunos hábitos. Todo esto te hará sentir abierta y descubrir una nueva forma de transitar la vida, con una pizquita de tabasco.

Si de repente sentís que la sangre te corre por las venas y tenés una repentina alegría, tu sonrisa más al alcance y ya no sufrís tanto por tus problemas, que descubriste una nueva pasión o que conociste a una persona que le dio un valor agregado a tu vida… serán señales de apertura. Intencioná cada mañana: “me abro al mundo para verlo no con uno, sino con miles de ojos”.

Cada día prometo abrir los ojos pensando en una nueva oportunidad. Cada día prometo caminar firme, proyectando mi mejor versión. Cada día prometo sonreírme y sonreír a los demás, incluso a los que no me devuelvan la sonrisa. Cada día prometo amarme, respetarme y aceptarme. Solo así podré contribuir al mundo.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

TAREA

Escribí diez cosas a las que te quieras abrir
y de qué forma lo harías.

Abrite a la vida con este ejercicio:

- Sentate cómoda en un rinconcito de tu casa donde entre algo de luz.
- Inhalá por la nariz abriendo tu pecho hacia delante.
- Exhalá soltando el aire por la nariz, llevando el torso hacia atrás y pegando el ombligo hacia la columna.

Repetilo ocho veces.
Cuando inhales repetí internamente: ***"Me abro al mundo".***
Cuando exhales repetí internamente: ***"Suelto lo que ya no necesito".***

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

02 | SEGUNDA ESTACIÓN

Amor

"Mereces un amor que te escuche cuando cantas, que te apoye en tus ridículos, que respete que eres libre, que te acompañe en tu vuelo, que no le asuste caer".

- FRIDA KAHLO -

@evolucion.libros

Para vivir en armonía con nosotros mismos y nuestro entorno hay que reflexionar sobre qué es el amor, cómo cultivar el amor propio y cómo podemos amar a los demás.

Por eso nuestra segunda estación es el amor, o como me gusta decir: la amorosidad. El amor es el motor que permite que el mundo gire. Al principio del libro te conté que para mí todo lo que existe se origina *desde* y *con* la intención, y a esto quiero agregarle que amar es fundamental para poder crear. De hecho, es el amor lo que nos da la vida: nacemos de la unión carnal entre dos almas, que en su mayoría comparten una relación amorosa. Por lo tanto, el amor será por siempre la energía del corazón.

Gracias a esa energía que funciona como combustible podremos transformar, cuidar, respetar, expandirnos, encontrar nuestros talentos, y en consecuencia amar a los demás y al mundo, como el recurso natural en el que nacemos.

Siempre habrá tantas maneras de interpretar, expresar y transmitir el amor como almas transitando este planeta. Los Beatles decían: “And in the end, the love you take, is equal to the love you make” (y al final, el amor que recibas será igual al amor que des), una ecuación que, a mi modo de ver, es perfecta. Fueron sus canciones las que me estimularon desde el principio a conectar con la danza. Todavía me acuerdo de que, cuando mis padres se estaban divorciando, me tatué una clave de sol en su honor, y con mis ahorros me compré la primera guitarra electroacústica.

Mi amiga Luchi era punk, andábamos pegadas todo el día. Los fines de semana caminábamos hasta la avenida Cabildo para tomarnos el colectivo 67 y llegar a tiempo a la función de las bandas tributo que tocaban en The Cavern, en

@evolucion.libros

el Paseo La Plaza, bebíamos *gin-tonic* y nos sentíamos grandes.

Esas canciones y esa compañía me ayudaron a sanar y transitar con más calma un modelo familiar que se desmoronaba. Me imagino que vos habrás encontrado tu propio medio de salvación también y si no te propongo que intentes evocarlo. Es importante ser conscientes de cómo nos fuimos salvando de las situaciones que nos dañaron el corazón, o por lo menos, la ilusión.

Mi primer vínculo con el amor propio fue en 2009, cuando me di cuenta de que uno puede entretenerse solo, aprender solo, incluso abrazarse solo. Yo tenía miedo a la soledad, pero ese año percibí que la soledad no era un miedo, sino un aprendizaje, una parte del camino que recorría cuando todavía no había encontrado a la persona adecuada. En ese entonces el gran interrogante era si la hallaría, si estaría alrededor y yo no quería verla (porque a veces da más miedo enamorarse que estar solo). Me preguntaba qué sucedería si me quedaba ligada al pasado, qué ocurriría si no podía despegar. El paso del tiempo me ayudó a reconocer que ya había despegado, que me sentía libre y oxigenada. Entonces ahí sí pude empezar a hablar de amor, cuando fui capaz de comenzar de nuevo, de seguir alguna estrella o por lo menos de intentar imaginar.

Si nuestra vida tuviese una superficie que funcionara como base de crecimiento de las almas —como la tierra para las plantas—, nuestra base sería el amor propio. Muchas veces no lo sentimos, a veces ni sabemos lo que es. Y esto puede sostenerse en cualquier edad y género, no importa la clase social ni la historia. Cuando no tenemos amor propio, solemos tropezar con la misma piedra, como si darnos la cabeza contra la pared repetidamente no fuera suficiente. No aprendemos de las emociones que nos desencajan, ni podemos seguir adelante porque nos quedamos atrapados en el pasado, en el ¿qué pasaría si…?, ¿cómo sería si yo hubiese hecho las cosas de otra manera?

Uno de los primeros pasos para empezar a amarse es comprender que el pasado es pasado; y el futuro es futuro. Solo el presente es todo lo que es: el hoy, el aquí y el ahora; es el único momento en el que estás enteramente viviendo. Lo que pasa en el presente es lo que se tiene que disfrutar y vivir.

@evolucion.libros

La vida tiene sus vaivenes. Los cambios suceden, aquellos que nos gusten y los que no. La rueda es inevitable y está bien que así sea. Entonces no es tan importante descubrir por qué nos pasan las cosas (¡porque nos van a seguir ocurriendo!). Cualquier tiempo invertido en analizar por qué pasan las cosas nos puede salvar para calmar los cuestionamientos, pero no hará que los superemos. Quizás la clave es cómo capitalizamos esas situaciones y crecer como consecuencia de ellas. Es importante revitalizar la vida ante cada situación, revalorizar el presente y nuestras posibilidades. Lo único que generará la transformación es la fuerza y el motor interno que tengamos para salir adelante. Siempre hacia delante, sigamos cultivando nuestra fuerza interior que es lo más poderoso que tenemos.

Para empezar a pensar cómo queremos direccionar nuestra vida es importante encontrar el amor propio. Sin este sentimiento hacia uno mismo no hay paz ni armonía; y sin ellas, no hay conexión, por lo que uno se queda solo en un mundo lleno de gente. Seguramente te pasó de estar rodeada de personas y sentirte sola. ¿Por qué no podés ver el amor que te circunda? Porque no estás viviendo desde el amor propio. No estás cultivando tu propio amor, el más relevante de todos, el que te ayuda a no perder las mil y una posibilidades que se te presentan, y a contemplar la vida como una oportunidad para evolucionar sabiamente y disfrutar de este viaje con conciencia.

Tener amor propio significa darte tiempo para que eso suceda. Cada momento que me dedico es un regalo, por eso busco, freno, considero y retomo. Cuando hablamos de volver al hogar, nos referimos a un lugar interior, a ese espacio donde un sentimiento o pensamiento se puede conservar sin que sea interrumpido. Ahí es donde guardamos el amor propio. Por eso me gusta decirles a mis alumnas que deben mantener encendida la llama que vive dentro de cada una, ese hogar que será por siempre inaccesible para los que estamos afuera, pero completamente accesible para cada uno.

Te propongo un ejercicio: imaginate en el plexo solar una casita como esas que dibujábamos en el jardín de infantes, con techo de tejas, la puertita y la

@evolucion.libros

ventana. Pensá ahora que podés entrar por la puertita y observar una llama de fuego que está encendido en el hogar de leña, y ahora vislumbrate a vos misma alimentando esa llama día tras día, para que nunca se apague. La importancia de mantener la llama encendida es alimentar tu amor propio todos los días, tu deseo y tu pulso de vida. Al final, la cantidad de amor que tengas para vos (y el motivo por el cual estás en este viaje) determinará la calidad de tus actos y en consecuencia la calidad de tu vida.

Por eso te animo a enamorarte de todo, pero antes, de vos misma. Cultivá las flores que quieras, pero antes aprendé a cultivarte a vos. ¿Y qué si quiero honrar mi cuerpo todos los días de mi vida? ¿Y qué si quiero decirme cuánto me amo y cuánto me respeto y cuánto disfruto mirarme al espejo y exclamar: "¡Qué pedazo de mujer que soy!"? ¿Y si quiero agradecerme todos los días por ser lo que soy y tener la valentía para salir a este mundo lleno de maravillas, pero también de trabas?

Soy una mujer empoderándose cada día y eso ya me hace la mujer más sensible y la más fuerte. Voto porque salgamos al mundo compartiendo lo que somos, amándonos sin obstáculos, sin miedos. Que gritemos a los cuatro vientos lo que nos gusta y lo que nos fortalece. Porque solo amándonos incondicionalmente podremos amar a los demás y disfrutar la vida como ella se lo merece. Que el amor hacia vos misma tome forma en todos sus colores, posiciones, días y momentos, que nos vistamos como queramos. Que no permitamos que nos juzguen. Regalemos amor, sonrisas, pelos al viento, que nada ni nadie te aleje de lo que sos, porque lo que sos es lo mejor que podés ser. Queda en vos. Yo canto enamorarme de todo, como me enamoro de mí misma.

Miguel Ruiz tiene un fantástico libro que se llama *Los cuatro acuerdos* y que recomiendo mucho. Hay un párrafo que habla del amor propio y dice así:

Hoy, Creador del universo, te pido que nos ayudes a aceptarnos a nosotros mismos tal como somos, sin juzgarnos (…). Que cada acción, reacción, pensamiento y emoción se fundamenten desde el amor. Ayudanos a aumentar el

@evolucion.libros

amor hacia nosotros mismos hasta que todo el sueño de nuestra vida se transforme, y el miedo y la desdicha sean sustituidos por el amor y el júbilo (…). Que el amor propio que nos tenemos sea fuerte como para romper todas las mentiras que nos hicieron creer (…). Permítenos transformar todas las relaciones que tengamos empezando por nosotros mismos. Concédenos el poder de amar incondicionalmente. Ayúdanos a disfrutar de la vida, de las relaciones, a explorar la vida, a arriesgarnos a estar vivos y a no vivir más con el miedo al amor. Permítenos abrir el corazón (…).

Siempre cuento que, cuando conocí a mi marido, yo estaba saliendo con otro chico. En aquel entonces me gustaban "los malos". La relación era turbulenta, de esas que van y vienen, desigual, llena de dudas. Uno de esos vínculos donde nada fluye. Ese tipo de unión en la que pensás que podés y tenés que cambiar al otro, hasta que un día te cae la ficha de que no hay forma. Nunca podés transformar a una persona si él o ella no quieren hacerlo.

Nico, mi marido, es muy bueno, de esos que te traen un bombón a la primera cita, de esos que te abrazan y te dan besos, aunque a veces creas que son un poco pesados. No lo veía como un hombre para mí porque era demasiado dulce. Pasó el tiempo y por estar tan ensimismada, tan confundida en que el amor se trata de algo complejo, creyendo que las idas y venidas son algo normal, atascada en el pasado, casi me lo pierdo.

Nunca nadie se salva a sí mismo, si no le interesa ser salvado y menos aún si no quiere salvarse. ¿Cómo podía ser que pregonaba lo que yo no practicaba? Gracias a este universo tan sabio, y a mí misma —que decidí frenar y mirar hacia adentro—, pude escuchar a mi amor propio, quizás por primera vez en muchos años.

Lo vi, lo vi como príncipe y como sapo, porque así es como debe ser, y me entregué. Entonces casi mágicamente se abrió un mundo nuevo, donde lo que yo creía se disolvió y donde los dos construimos nuestras leyes en función de nuestra esencia. La entrega es un eje fundamental en el amor.

@evolucion.libros

Aplaudo a los valientes que se animan, a los que están en la búsqueda y a los que lo sufren, porque todo es parte de la vida. El amor no es un estado, el amor es una construcción, es dejar algo tuyo por el otro, respetar, aceptar y agradecer. Es abandonar el egoísmo, aprender a hablar y escuchar. El amor es hacia las cosas y hacia los vínculos. Es hacia lo pasado (pisado) y hacia el ahora. Hacia los demás, pero más que nada es hacia vos.

Para poder amar a otro tenés que empezar por amarte a vos misma. ¿Cuántas veces tenemos la oportunidad de mirarnos al espejo y amar lo que vemos? ¿Cuántas veces podemos no invadirnos con presiones, dudas, complejos, debilidades y miedos? Puede sonar imposible, pero la decisión de amarnos viene de la mano de la de cuidarnos, protegernos, respetarnos, evolucionar y seguir adelante. Amarte más profundo puede ser lo que encauce la energía hacia la transformación que ya venimos haciendo desde nuestra primera estación: la apertura.

Si querés que el universo te acompañe, acompañate vos también. Aprendé lo que es bueno para vos y compartilo. Reconocé el significado del silencio como pausa para conocerte y descubrirte. En la pausa podrás observarte y sentir compasión. Y si sentimos compasión aprendemos a respetar. Y si respetamos podemos estar en sintonía. Y si estamos en sintonía, estamos en armonía. Y donde hay armonía, hay amor. Solo así podrás cuidar a los demás. Una condición fundamental para amar es tu propia presencia.

Arrancá todos los días con este ejercicio:

1. Sentate en un lugar cómodo. Cerrá los ojos, inhalá y exhalá cuatro veces.

2. Juntá las manos al centro de tu corazón y llevá la mirada hacia adentro.

3. Inhalá profundo y exhalá ***“Yo me acepto”.***

4. Inlahá profundo y exhalá ***“Yo me amo”.***

5. Inhalá profundo y exhalá ***“Yo me celebro”.***

@evolucion.libros

¿Cómo te das cuenta de que te estás amando sanamente?

Empezarás a tomar buenas decisiones, que seguro estarán alineadas con tu esencia y tu espíritu, y con todo aquello que realmente creas que es bueno para tu vida. Muchas veces pensamos que amar mucho es poseer. Debemos comprender que amar mucho es hacer que la otra parte se sienta libre, es empoderarla con esa libertad, es dejarla volar y crear su propio mundo que terminará por converger y darle un valor agregado al tuyo.

Este último tiempo me di cuenta de que, cuanto más amaba a la otra persona, más me costaba dejarla ir. Recuerdo en algunas relaciones ese ir, volver, dudar, probar de nuevo, frustrarme, arrepentirme y creer que era posible, aun sabiendo que no iba a funcionar. Y cuando lo pongo en práctica con mis seres amados familiares, veo que me cuesta de la misma forma. Es una regla que se aplica a todo lo que amamos. Pero amar incondicionalmente es amar en libertad y confiar en que, siempre que esas dos almas estén unidas por las fuerzas del amor, podrá pasar la mayor tormenta que esa energía seguirá presente. De eso se trata el amor honesto y el que te va a unir por siempre al otro, que puede mutar y sufrir transformaciones, pero siempre será parte de uno mismo. Entonces seguí enfocada en amarte lo suficiente como para poder amar libremente a la otra persona.

@evolucion.libros

Escuchemos a los budistas

El budismo considera que la comprensión permite el nacimiento del verdadero amor. Thich Nhat Hanh, sabio budista, habla del verdadero amor como uno que solo trae felicidad, que nunca te hace sufrir. Si la comprensión es ser capaz de reconocer las fuentes del dolor y sufrimiento en uno mismo y en el otro, solo si comprendemos al otro seremos capaces de amar. Él dice que “cuando no

entendemos a quien le estamos ofreciendo lo que nosotros consideramos amor, cuanto más lo amemos, más lo haremos sufrir". Por eso él nos propone preguntarnos: ¿he sido capaz de comprender las dificultades y el sufrimiento de esa persona?, ¿he sido capaz de observar las fuentes de ese sufrimiento?

En uno de sus libros me encontré con esta secuencia que me hizo ponerla en práctica y de alguna forma me ayudó a entender el amor como un eje fundamental que involucra todas las partes de mi vida.

@evolucion.libros

“Concédenos el poder de amar incondicionalmente. Ayúdanos a disfrutar de la vida, de las relaciones, a explorar la vida, a arriesgarnos a estar vivos, y a no vivir más con el miedo al amor... Permítenos abrir el corazón...”

- MIGUEL RUIZ -

@evolucion.libros

Las cuatro nobles verdades

Identificación del sufrimiento. Reconocer que estamos sufriendo. Vivimos en tiempos donde todo sucede rápido, donde no sabemos bien lo que nos pasa porque vivimos actualizados de información ajena y completamente desactualizados de información corporal, mental y espiritual. Nos enfermamos para tomar medicinas sin siquiera aceptar que el cuerpo necesita frenar, la mente pide urgente un descanso y el alma quizás esté reclamando a gritos una ojeada para ver cómo está hoy. Reconocer es dejar de negar, y eso es un montón.

Observación de la naturaleza y raíz del sufrimiento. Un psicólogo me hacía tener un diálogo entre mi mente y mi corazón cada vez que entraba en conflicto. Yo solía ponerle una voz a cada parte de mi cuerpo y empezaba a entender a cuál de los dos le pertenecía este sufrimiento. Muchas veces confundimos sentimientos con emociones, creencias y —peor aún— opiniones ajenas, a las que tomamos como si fueran nuestras "por si acaso". Entender de dónde proviene nuestro sufrimiento nos hará reducir el estrés que nos genere la emoción.

Transformación, el camino que conduce a la transmutación. Una vez que reconozco lo que me está pasando y que observo con claridad, entendiendo de dónde viene este sentimiento, por qué se originó y se expresó de semejante forma, es tiempo de transformarlo. Comprendiendo siempre que puede cambiar, transmutar hacia algo nuevo, y que eso va a depender de mí y de mi poder interior para ver las cosas como son, aceptar, recalcular y redirigir mi energía.

Final del sufrimiento. El final es cuando se acaba la sensación de contracción del corazón y nos sentimos bien con nosotros mismos de nuevo. ¿Habrá satisfacción más plena que cuando estás bien? No nos damos cuenta del valor de nuestra salud hasta que nos falta.

@evolucion.libros

La ausencia de sufrimiento es la felicidad, así como la ausencia de oscuridad es la luz.

Intencioná la amorosidad

Convertí tu amor en un verdadero amor ilimitado. Viví la vida como una meditación en el amor hacia los demás y hacia vos misma. También hacia los animales, tu trabajo, tu hogar, tu salud, tu educación, tu alimento y todo lo que hace que tu mundo sea posible hoy. Cuando veas el mundo con los ojos del amor, vas a descubrirlo reflejado en todas partes, tu corazón se hará cada vez más grande y tus posibilidades de amar serán infinitas. Y cuando sientas que estás dejando de escucharte, cuando estés perdiendo la conexión con tu amor propio, estate atenta, volvé a crear ese canal, a observar y comprender, y a partir de ahí buscá la manera de generar una nueva forma de amarte y, en consecuencia, de amar a los otros. Será un trabajo más de todos los días, de toda la vida…

@evolucion.libros

✓ *El amor hace que todo suceda.*

✓ *Un día sin risa y sin amor será un día perdido.*

✓ *Que todo lo que toques deje brillo. Que todas tus acciones dejen evolución. Y que tu corazón crezca como crece tu vida.*

✓ *Si podría jurar, le juraría al cielo que todo el amor que recibo va a ser igual a todo el amor que deje en el mundo.*

✓ *Que el amor propio resida donde te sentís flotar dentro de vos misma, donde te ves florecer y donde tu mente y alma puedan descansar.*

@evolucion.libros

RUTINA MAÑANERA PARA AMARTE MÁS

- ✓ Sentate cómoda con los ojos cerrados.
- ✓ Inhalá y exhalá por la nariz, contando hasta ocho.
- ✓ Exhalá profundo por tu boca. Repetilo cuatro veces.
- ✓ Llevá las manos a tu corazón, una mano sobre la otra apoyadas en el pecho.
- ✓ Sentí el ritmo del corazón. Quedate presente y respirando todo el tiempo que necesites.
- ✓ Ahora, traé las rodillas al pecho, abrazate con ternura y repetite la afirmación: “SOY SUFICIENTE”.

¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA?

Desacelera la mente.

Reduce la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.

Calma tu cuerpo.

Te trae al presente y a cultivar tu amor propio.

Escribí 10 cualidades tuyas que te hagan única e irremplazable en este mundo. Dejalas en algún lugar donde las puedas ver todos los días.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Aceptación
03 | TERCERA ESTACIÓN
"Nuestro más profundo temor no es el de ser inadecuados. Nuestro más profundo temor es el de ser poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad la que nos asusta".
- MARIANNE WILLIAMSON -

@evolucion.libros

Apreciar algo grande en otra persona es apreciarlo en vos y esto solo es posible cuando nos aceptamos, que es la propuesta de esta estación. Es hora de reírte de tus “fracasos”, confiar en vos misma, amarte más que nunca y defender tus virtudes con todo el corazón.

A mí me costó mucho aceptar mis talentos y dejarme guiar por lo que realmente quería. Cuando terminé el colegio, y por fin tuve la oportunidad de encontrarme con mis deseos, me pasaba los días forzando aquello que no sucedía con naturalidad, sintiéndome sapo de otro pozo. En lugar de estudiar actuación, me dejé tentar por lo que mis amigas elegían: universidades y carreras “serias”. Me metí en Hotelería y Turismo convenciéndome de que era la indicada porque me gustaba viajar (¿viste que de chico uno toma ese tipo de decisiones con cierta liviandad?, ¿por qué no nos pasará también de grandes?). Me fue bien, me saqué un nueve en un parcial de Contabilidad y me sentí orgullosa de pertenecer y de poder hacerlo. No obstante, duré sesenta días como alumna de la facultad. Tener que marcar la tarjetita cuando entraba y cuando salía me estresaba, nunca fui buena acatando órdenes, excepto cuando van de la mano de mis deseos: sigo todas las reglas para ser una buena bailarina.

Hay una frase de Henry Thoreau que me viene siempre a la mente cuando me siento fuera de lugar: “Si un hombre no mantiene el ritmo con sus compañeros, quizás sea porque escucha un tambor diferente. Déjenlo dirigirse a la música que escucha, a pesar de la distancia y el compás”. Yo tocaba todos tambores distintos y quizás también todos al mismo tiempo, por la desesperación de ver en cuál iba a encajar. Nunca quise hacer las pruebas vocacionales: ya sabía cuál era mi pasión, solo que todavía se enfrentaba con mis miedos, como ángeles y

@evolucion.libros

demonios.

Finalmente, decidí salir de la universidad y seguir mis instintos. Muchas veces la liberación llega cuando nos encontramos solos con nosotros mismos, en cualquier lugar del mundo, cualquier día y a cualquier hora, si estamos con el corazón abierto y la mente despierta para poder reconocer ese estado. Como ya comenté, empecé a estudiar Actuación y Dirección de Artes Escénicas, a la vez que me seguía formando con mis maestros de siempre, Lito Cruz y Julio Chávez. Bailaba ballet cinco horas por semana y hacía yoga para mejorar mi elongación. Me acuerdo del día en que decidí ser maestra. Tenía veinte años, estaba en una clase de yoga a la que me había llevado mi mamá y me dije: "Yo puedo enseñar esto, lo siento, lo sé". Llegué a casa, busqué en Internet y encontré un lugar para hacerlo intensivo (en seis meses). Agarré mi cajita de ahorros, conté a ver si me alcanzaba y al día siguiente pagué la seña para arrancar. Mis amigas no lo entendían, ¡imaginate mi papá! Era una locura, pero como me lo pagaba yo, "que experimente la nena".

Empecé a dar clases mientras estudiaba, las ganas de enseñar me salían por los poros: tener a alguien enfrente para transmitirle mi pasión me llenaba de fuerza. Ese era mi escenario, donde todos mis deseos —enseñar, actuar, bailar y practicar— se interconectaban de una forma especial, me sentía en mi salsa. Salía cada día a recorrer la ciudad con mi mat para llegar a tiempo a cada casa con disciplina, constancia y perseverancia; y compartía con puro amor y pasión lo que sabía, como lo sigo haciendo, porque encontrarse con una persona dispuesta a recibir una práctica que sana la mente, el cuerpo y el alma es lo más gratificante que me puede pasar. Sin embargo, todavía no me sentía conforme, seguía deseando triunfar como actriz: no me aceptaba por completo. ¿Y cómo reconocía que no me estaba aceptando? Me seguía presionando a ser mejor de lo que podía, me sentía fuera de tiempo y espacio constantemente, incluso estaba incómoda y ansiosa cuando actuaba y daba clases, como si no lograra encontrar lo que estaba buscando.

Después viví afuera por un tiempo y mi actriz cumplió sus sueños. Pero a

@evolucion.libros

pesar de haber filmado una película internacional, que viajó por el mundo y casi quedó nominada a los premios Oscar, me volví a la Argentina, donde era una artista del montón y donde a nadie le importaban mi película ni mis deseos. Entonces me volví a encontrar con la decisión de escuchar mi corazón, de sentir lo que el universo estaba poniéndome enfrente. Una vez más tuve que crear mi propia realidad y mi propio mundo, con sus reglas. Me costó. Dicen que después de un largo viaje el alma llega con retraso, que el cuerpo aterriza, pero que tu alma y su experiencia tardan un poco más.

Así fue como la frustración, el dolor y la angustia eran partícipes de cada uno de mis días. “Ya me van a descubrir como lo hicieron en Los Ángeles”, me repetía, aunque nunca pasaba. Ya había comenzado a dar mis clases de Yoga Booty Ballet y me iba cada vez mejor. El boca en boca sucedía, y aunque daba clases en un lugar chiquito donde el sonido no era bueno, la gente las amaba. “Dafne, dejá de presionar a tu actriz, empezá a fluir por donde la vida te está dando frutos, confiá en tus clases, regalale tu energía a lo que funciona. El resto de tus talentos va a surgir a medida que les quites presión”, me dijo mi hermana Paula, y así fue. Me abrí una página en Facebook y empecé a confiar. No necesité inversión más que mi tiempo y mi espacio, el deseo y la decisión. Al poco tiempo abrí mi blog, empecé a escribir y luego se sumaron clases, viajes y hasta una línea de ropa. ¿Te das cuenta de todo lo que podés crear si confiás en vos misma, si te aceptás como sos? Si soltás los miedos, las ataduras, el deber ser y ese pensamiento de que no sos suficiente, el poder interior comienza a abrirse a lo que el mundo te da. El objetivo es amarte lo suficiente como para confiar en vos y aceptar tus dones para compartirlos con el mundo.

Hoy siento que estoy donde quiero estar. Entendí que atravesar el dolor de no encajar en el molde establecido lleva su tiempo y que solo una misma puede trascender y aceptar su frustración, de lo contrario ese giro cuántico no sucede.

Como bien señala Robin S. Sharma: “En el fondo de cada corazón hay un lugar que conoce todas las respuestas a nuestras mayores preguntas. Cada uno sabe su verdad y lo que necesita para crearse una vida extraordinaria”.

@evolucion.libros

El patito feo

Patito feo: resiste, sigue resistiendo. Haz tu trabajo. Encontrarás tu camino.

Hans Christian Andersen escribió el cuento de un patito al que nadie lo quiere porque su belleza está escondida en su fuerza interior; sin embargo, insiste en seguir adelante y atraviesa las dificultades. Con el paso del tiempo y con su fortaleza terminará siendo el más hermoso y fuerte pato.

Alguna vez seguramente te sentiste un patito feo; y si aún no te pasó, no te pierdas esa posibilidad de conocerte desde otro punto de vista. Quizás fuiste una beba rellenita y linda, pero yo nací un poco prematura y mi mamá me decía "cariñosamente" que parecía una ratita. Tal vez de chica eras pícara, o de las que lloraban todo el día, o se portaban mal en la escuela. A lo mejor de adolescente te indispusiste antes o después que el resto, tenías demasiadas tetas o eras chata, o no eras la "perfecta" como todas las demás. Me acuerdo de que una vez la directora de mi secundario me dijo en su despacho: "Dafne, ¿por qué estás teniendo tantos problemas? ¿Por qué no copiás a tus compañeras que son todas prolijas y buenas alumnas?". Y aunque ya tenía la certeza de que su consejo era completamente incorrecto para esa adolescente, me quedé callada mirándola profundo a los ojos y por respeto no le contesté.

@evolucion.libros

“Si un hombre no mantiene el ritmo con sus compañeros, quizás sea porque escucha un tambor diferente. Déjenlo dirigirse a la música que escucha, a pesar de la distancia y el compás”.

- HENRY THOREAU -

@evolucion.libros

Hoy le explicaría con total seguridad que soy quien soy gracias a mi poder interior, ese con el que ella probablemente contribuyó, como todas las experiencias de mi vida en las que me quisieron censurar, en las que me pidieron que copiara a los demás o que escondiera mis sentimientos o mis dones. Y le diría también que gracias a que me planté en mis zapatos pude observar la vida como una oportunidad para defenderme, me pude construir a mí misma, aprendiendo a pedir perdón, observar mis malos hábitos —que seguro no tenían que ver con ser distinta—, retroceder y mirar desde lejos cuál quería que fuera mi destino. Mis padres me enseñaron a hablar con respeto y a defenderme. Si tengo una voz, ¿cómo no la voy a usar?

Entre nuestras posibilidades existen tres opciones:

- Reconocernos como patitos feos, aunque no nos guste el nombre.
- Aceptarnos como tales y en consecuencia valorar lo que somos.
- Empoderar nuestras virtudes y talentos.

No es fácil sentirse diferente, pero ser real no tiene precio. Yo prefiero saberme auténtica antes que simular toda una vida ser algo que no soy. Prefiero fluir en mi esencia antes que llenar el vacío con lo primero que aparezca o siendo sumisa ante la sociedad. Prefiero hervir por dentro antes que tener un alma congelada en simultáneo, porque nunca podemos mentirnos al ciento por ciento.

Te pido que no apagues tu fuego creador, tu motor, lo que te mueva, lo que te transforme, lo que te motive, lo que te lleve a aceptarte por completo. Somos muy poderosas si nos animamos a ser nosotras mismas.

Clarissa Pinkola Estes sostiene: “No solo hay que aceptar la propia individualidad, la propia identidad, sino también la propia belleza, la forma de la propia alma y el reconocimiento de que el hecho de vivir en contacto con esa

@evolucion.libros

criatura salvaje nos transforma a nosotras y todo lo que toca”.

Belleza interior

La belleza es un corazón que genera amor y una mente abierta.
Thich Nhat Hanh

Te propongo el ejercicio de encontrar tu belleza interior. Todo lo que somos se expone en cada paso que damos o que retrocedemos. Nuestra belleza interior es el motor que nos hace ser lo que somos, con autenticidad. Nos diferencia, nos enaltece, nos acompaña día a día con fuerza y creatividad. Este espacio es para demostrarle que es nuestra fuente más importante de amor y compasión. Celebro a las mujeres que desean sentirse y verse bellas porque es el mejor estado en el que podemos estar. No se trata de maquillajes, de peinados ni de estar a la moda, se trata de ser vos misma al ciento por ciento.

A veces le dedico una clase a la intención de encontrar la belleza interior. Invito a las chicas a hacerse un retrato antes de la práctica y otro al terminarla. En la mayoría de los casos para la primera foto tratan de verse sonrientes, agradables y lindas. En la foto posterior buscan lo mismo, pero están transpiradas, despeinadas y desaliñadas —tanto por fuera como por dentro—, entonces se arreglan el pelo, se estiran la remera o se levantan la calza. Pero lo que más diferencia una foto de la otra es el brillo especial que tienen en la mirada de la segunda foto. Ahí donde son como son, cuando se quitan unas capas de presión de encima. Mi deseo es poder contemplar la pura belleza, la interior, la que estamos destinadas a buscar, encontrar y demostrar, ya que para mí la belleza interior reside en el cuerpo que está animado por dentro.

Al final del ejercicio me doy cuenta de que es una tremenda herramienta para conectarse con la belleza interior que me emociona, me impacta y me inspira.

¿Te animás? Prueba piloto: sacate una foto antes de hacer una actividad que exponga tu belleza interior, que te genere tanta felicidad que todo tu cuerpo y

@evolucion.libros

rostro se transformen. Preguntate qué actividades te producen esta sensación: bailar, cantar, escribir, meditar, practicar yoga, nadar, cocinar, ir al gimnasio, hacer cerámica… No lo sé, ¡hay miles! Elegí una actividad y animate, vas a notar los cambios.

Empoderar la belleza interior se basa en la aceptación. Muchas veces me río con mis amigas hablando de esa etapa de la vida en que una mujer se reconcilia con su pelo. Yo tengo rulos y su control siempre fue un tema. Más de una se sentirá identificada, habiendo intentado todo: el champú y el acondicionador carísimos, la queratina, el shock, el bótox, el alisado con o sin formol, y las miles de variables que existen. Nos sometemos a situaciones de película de Pedro Almodóvar yendo a peluquerías en la otra punta de la ciudad. Me causa gracia y tristeza que de la misma manera intentemos controlar nuestros espíritus. Por eso me acuerdo del momento en que acepté mis rulos, y puede sonar tonto, pero fue la liberación personificada: volví a ser yo. Y eso también fue parte de aceptar lo que era. Y cuando reconocemos lo que somos, lo que queda es intentar ser lo mejor que podamos ser, no solo para aceptarnos, sino para dejar de esperar de los demás.

Es un trabajo que lleva toda la vida, dado que somos ante todo mujeres en el camino. Pero es importante trabajar la aceptación, no solo para valorar tus talentos, virtudes y frustraciones, sino también para empoderar tu belleza interior, esa que solo vos poseés. Y solo una vez que puedas amarte lo suficiente como para poder amar a otro, vas a abrirte al mundo con todo el respeto, el valor y la magnitud que eso implica. Observando al resto con ojos de compasión, entendiendo por qué a veces somos como somos, y no como a tu mente le gustaría que fueras y que fueran los demás. Porque nadie es perfecto, y vos tampoco. Nunca lo seremos. Solo te queda aceptar y buscar compartir lo mejor de vos.

La aceptación viene de la mano de observar lo que somos desde adentro y desde afuera, valorarlo y en consecuencia llevarlo a cabo en la vida. Apuntemos a ser nosotras mismas, con lo que nos identifica, con lo que nos hace estar en

@evolucion.libros

nuestra salsa, inspirándonos en otros y estimulando a nuestro ser creativo. Que nada te invada, que nada te nuble. Seguí brillando como solo vos sabés hacerlo.

@evolucion.libros

MEDITACIÓN DESDE EL CORAZÓN

Y PARA EL CORAZÓN

✓ Buscá un espacio cómodo, donde no haya demasiado ruido.

✓ Sentate sobre un almohadón o lo que tengas a mano, que ayude a que tus rodillas caigan hacia el piso.

✓ Cerrá los ojos y tomá cuatro respiraciones profundas, inhalando por la nariz y soltando el aire suavemente por la boca.

✓ Juntá tus dedos índice y gordo, y generá el símbolo de un triángulo con tus manos. Llevalo al centro de tu corazón.

✓ Dejá las manos en esa posición. Inhalá por nariz contando hasta seis y exhalá por nariz contando hasta seis otra vez. Hacé cuatro ciclos de esto, y si llegás, la próxima intentá extenderlo hasta ocho tiempos.

✓ Soltá el control de la respiración y simplemente observá cómo te sentís.

✓ Preguntate: si pudieras sembrar tu corazón, ¿qué crecería de él?

✓ Pensalo y escribí lo que sientas a partir de esta meditación del corazón.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Acción

"Hay una vitalidad, una fuerza vital y una energía que se traducen por medio de ti en acción, y como hay un solo tú en todos los tiempos, esta expresión es única".

- MARTHA GRAHAM -

@evolucion.libros

Leo la cita con la que comienza esta estación y me lleno de excitación y a la vez de tristeza. Esa misma sensación que sentimos cuando estamos a punto de tomar una decisión que no puede demorarse más. Esa mezcla de euforia y miedo. Pero precisamente por eso traigo esta intención, por el deseo de empoderar tu capacidad de acción.

Ya sabés que, si vos no decidís cambiar, eso nunca sucederá. Es necesario que te pongas objetivos y visualices tus deseos más profundos, de lo contrario, nadie lo hará por vos. Si no te arriesgás por un sueño, ese sueño nunca existirá. No quiero presionarte, mucho menos exigirte, pero ya que estás leyendo este libro quiero mostrarte la posibilidad enorme que tenés ante vos.

¿Te acordás de que en la primera estación te hablé sobre la importancia de las intenciones? Hace un par de años encontré un texto de Deepak Chopra que hablaba de ellas como “la fuerza que mantiene ordenada la información que se halla en la conciencia”. Surgen en la conciencia cuando una persona se da cuenta de que desea algo y quiere conseguirlo. Por eso tus acciones se van a desarrollar cuando tengas claro lo que deseás: una vez que lo sepas, podés empezar a manifestarlo en varias formas.

Recién después de experimentar y analizar la apertura, el amor y la aceptación podemos estar listas para poner en juego nuestra capacidad de acción. Para accionar necesitás una mente abierta, un corazón dispuesto a conectar con lo más profundo: su intuición y creatividad, y para que eso suceda, necesitás aceptarte al ciento por ciento, dejar de juzgarte.

Mi propuesta es que pongas el ojo y el corazón en lo que tenés que trabajar, y

@evolucion.libros

que a partir de ahí te actives. La palabra acción debe llegar para preguntarte cuánta vida le dedicás a lo que te mueve por dentro. Quizás sea la posibilidad de preguntarte cuánto tiempo te estás dejando para vos misma, cuánto le estás dedicando a la pausa, a tu creatividad o a un nuevo emprendimiento. El mes en que les propuse a mis alumnas intencionar la acción fue el siguiente a mi casamiento y me acuerdo de cómo les dejé escrita la idea en el n*ewsletter* que les mando periódicamente: "Siempre soñé con viajar a la India y hoy lo estoy haciendo. Seguro que me pasarán muchas cosas que cambiarán mi forma de ver la vida y tendré que aprender a incorporar nuevos desafíos en mi día a día, pero si de algo estoy segura es de que accioné para estar donde quiero estar". En el momento en que les llegó el *newsletter*, yo estaba en el Himalaya indio meditando en una montaña con la certeza de que ese día me tocaba estar ahí.

Creo que todas las almas están en viaje y que todas en algún momento de sus vidas necesitan un empujón para avanzar en función de lo que ya tienen. Muchas veces contamos con habilidades y capacidades, pero no podemos usarlas, ya sea por miedo, por obstáculos internos o externos, porque estamos ocupados en otras cosas, porque sentimos que ya pasó nuestro cuarto de hora, por los hijos o los padres, o porque es casi imposible salir de nuestra zona de confort. Siempre va a haber un motivo, si lo buscamos. Esas habilidades nos enseñan a vivir de esta manera, nos demuestran que los riesgos son peligrosos y que a veces es mejor ni tomarlos.

Nos educan diciendo que equivocarse está mal, y que si algo no sale como debía, quizás tuviste la culpa. El vaivén entre lo bueno y lo *no tan bueno* es lo que vuelve interesante a la vida. Antes creía que si te ibas de viaje un par de meses nada cambiaba. Hoy entiendo que esa es la mente tratando de reincorporarse a la vida que alguna vez dejó, ya que en realidad la vida es el viaje y es inevitable que no sufra transformaciones y redirecciones constantes.

El planeta mismo nos muestra que cambia, y si él lo hace, ¿cómo no lo va a hacer nuestra vida? No sabemos lo que está sucediendo en la galaxia ahora, como tampoco conocemos lo que le está pasando a nuestro vecino, pero hay algo

@evolucion.libros

de lo que tenemos certeza: la vida es el momento presente. Lo único real es el mismísimo instante y lo que está frente a vos, y no debés perderlo porque ahí está tu vida. Y sí, a veces es triste pensar que la vida es y será por siempre un momento inexplicable, inalterable, inmediato, que ni siquiera las fotos pueden reproducir. Pero más nos vale accionar para estar donde deseamos estar y disfrutar cada segundo que la vida nos regala.

Entonces, que la acción sea tu disparador para ponerle primera a todo lo que viene merodeando en tu mente. Las ideas, mientras permanezcan en el ámbito de la mente, serán por siempre solo ideas. Hay personas que tienen el don de modificar una visión idealista de cómo es o les gustaría que fuese el mundo a una realidad. Sin embargo, cuando leemos las vidas de los grandes maestros, se nota que tuvieron que poner fuerza, perseverancia y equilibrio interior en luchar por lo que deseaban o por lo que creían. Hace falta un alma insistente para alimentar el hogar de leña que reside en cada uno de nosotros.

En mis clases arrancamos cada práctica generando *tapas*, una palabra en sánscrito que significa “calor” o “energía positiva”. Juntamos las palmas de las manos, las llevamos al centro del corazón y las frotamos vigorosamente. La idea es que podamos transformar nuestra energía en energía positiva, para acumularla y que sea la que guíe y concentre nuestra práctica. Y llevado a la vida, te diría que para poder accionar en función de tus deseos debés generar tapas con disciplina, perseverancia y tolerancia, casi como un ritual, todos los días. No podemos pretender que las cosas cambien, si nosotros no lo hacemos. Mucho menos esperar a que sucedan sin que las impulsemos. Generar tapas es sinónimo de invocar tu intuición y creatividad para realizar una acción desde tu poder interior, sin juicios ni críticas, y permitirle que fluya por medio de vos.

@evolucion.libros

El planeta mismo
nos muestra que cambia,
y si él lo hace,
¿cómo no lo va a hacer
nuestra vida?

@evolucion.libros

Mientras escribía este capítulo revisé mis diarios íntimos con el fin de saber cómo había accionado para llegar a sentirme alineada con lo que hago en mi vida: “Encuentro que a la gente le cuesta observar a través de los ojos. Como si tuviésemos miedo de transmitir un pensamiento, una emoción. Yo muero por transmitir, me apasiono por contagiar un sentimiento, siento la sangre correr a miles de kilómetros por hora en mi cuerpo, y la energía dando vueltas como un torbellino, sin saber por dónde salir, hasta que llega la liberación: poner un pie en el espacio escénico y contar. Contar hasta el infinito y no parar”. Lo escribí a los veinte años y leerlo hoy me da la fortaleza para entender que, sin ser psicóloga, ni gurú del Himalaya, ni un ser enviado por Dios —aunque creo que de alguna forma eso somos todos—, puedo estar contándote esta historia.

Escribo desde siempre, aunque nunca me fue fácil. Me anotaba en talleres y los abandonaba, pero al tiempo volvía a las hojas en blanco, encontraba algo especial en volcar los sentimientos y verlos expresados. El día que abrí mi blog, *Lista para volar*, en realidad me sentía “lista para estrellarme contra el mundo de la crítica y el final de mi carrera como escritora”. ¿A quién podía interesarle mi punto de vista sobre el amor o el deseo? ¿Y mis consejos para limpiar un *mat* de yoga o para ser feliz un viernes feriado? Pero dije: “Ya fue, lo hago igual”. Mi poder de acción era fuerte.

Nunca en la vida me creí capaz de escribir un libro, y aquí estoy. Todo fue tapas: esfuerzo, perseverancia, acción y más que nada fe en lo que tenía para dar sin importar el juicio ajeno o la crítica, ni si a alguien le iba a gustar (¡a las mamás siempre les gusta!). Tampoco sé si lo que estoy escribiendo hoy te va a agradar, pero puedo asegurarte que mi entrega es auténtica y real, ya que nace de la llama que hace que mi fuego interno se haga fuerte.

Nuestro trabajo es precisamente soplar la llama que hace generar tapas, así se vuelve lo más inmensa posible y transforma estas ideas en acción, en realidad. Si siempre quisiste bailar y no te animás, hacelo. Si siempre quisiste escribir un blog contando tus viajes, probá de poner unas palabras sobre la hoja. Si necesitás

@evolucion.libros

dejar atrás tu pasado, confiá en que seguro va a venir algo mejor, sembralo en una planta, quemá esas cartas, soltá. Si querés emprender, acordate de que nunca es tarde para empezar un nuevo proyecto. Yo siempre soñé con viajar a la India, pero siempre supe que iba a llegar el momento ideal. Fue en mi luna de miel, la más *hippie* del planeta, donde nos sumergimos en un submundo de pura enseñanza y las aventuras nos llevaron al centro del corazón. Fue en mi luna de miel cuando me cambió la forma de ver la vida y de algún modo empecé a sentir que este libro era posible.

Yo sé que accioné para estar en el lugar donde quiero estar. Alcé mi voz, me expresé, me conocí y me frustré lo suficiente, hasta que llegué a aceptarme y saber lo que necesitaba para empezar a trabajar en función de eso. Hoy hay muchas maneras de hacer lo que querés, que no implican invertir un millón de dólares, ni perderlo todo. Lo más importante es confiar lo suficientemente en vos como para comenzar a bajar el deseo de ese escalón analítico y mental al más bajo y fuerte, que es el de la realidad, el presente, el único momento donde estás enteramente viva. Empezá por diagramar cómo sería ese nuevo proyecto, donde quizás tengas que desarrollar un plan de acción.

En mi plan de acción existen palabras claves:

MUSA INSPIRADORA
NO JUICIO
TRANSPIRACIÓN
FLUIR
PERSEVERAR
FUEGO
MEDITAR
RITUALES
MÚSICA
MOVIMIENTO

@evolucion.libros

HOJA EN BLANCO
LIBERTAD
AMAR
CANTAR

Cada vez que estoy por empezar cualquier acción recuerdo estas palabras que en mi vida son sagradas. Para todas mis acciones —que en general necesitan creatividad— hay un ritual, hay un tiempo de preparación, un momento, una pausa previa y un caos posterior. Cada acción tiene distintas etapas que son imposibles de saltear: preparación, entrada en calor, acción, fin de la acción, pausa. Es como si cada acto fuese una ola, que posee un comienzo, un transcurso y un final. Y te digo esto para que entiendas que tus acciones tienen un valor por sí mismas. Te van a demandar tiempo, pero si estás alineada con ellas, llenarán tu vida de valor.

Puede que estés pensando en cómo se hace para accionar, cuando no se sabe por dónde empezar. A lo mejor también sentís que no conocés lo que querés accionar. Quizás sea más fácil tratar de descifrar cuál es tu deseo. O tal vez la respuesta es una pregunta… ¿qué te impide accionar?

Muchas veces acabamos con nuestros deseos sin motivos válidos y no permitimos que sucedan. Querés ponerte una pollera de tul, le pedís una opinión a tu amiga y te dice que no da, que parecés una muñeca de torta. ¡Pum! Cortaste tu deseo. Y quizás vos querías parecer eso y ahora, por el contrario, te pusiste un jean aburrido, el que usan todas, y terminaste por no definirte, saliendo a la calle como la mayoría de las personas, mimetizada con la sociedad. De esa misma forma terminamos reprimiendo un montón de deseos, por la crítica o el juicio ajenos. Nos convencemos de que alguien ya hizo ese proyecto o que lo va a hacer, y le creemos al otro, cuando ni siquiera nos dio lugar a que desarrolláramos la idea. Matamos los deseos antes de tiempo. Me asusta pensar la cantidad de ideas transformadoras que dejamos pasar por miedo o por juicios, antes de volverlas acción. Por eso es importante tener un alma firme, que incluye

@evolucion.libros

algunas de las palabras claves que te compartí recién; un alma en armonía, en sintonía con vos misma.

Si tenés el deseo de accionar para volver reales tus ideas o sueños, primero tenés que mantenerte inspirada:

Conectá con tu niña interior: como cuando eras chiquita y podías generar los mundos que quisieras, donde fuera que estuvieras. La escoba de la cocina se convertía en una voladora, las cortinas del living se transformaban en paredes de una cueva prehistórica, tomabas el té con amigos invisibles, o Papá Noel bajaba en su trineo en el fondo de tu patio (voy a jurar siempre que ¡lo vi!). Convocá a tu musa inspiradora, fijate de qué modo te sirve la conexión. Abrí el baúl de fotos viejas, encontrá una foto de cuando eras chica que te guste y observala un rato. Recordá cada detalle, dónde estabas, con quién, qué te estaba pasando por dentro, cómo vestías y qué significaba la expresión en tu rostro. Y pensá: si tu niña interior pudiese hablar, ¿qué te diría? Escribilo.

No te juzgues: "El corazón tiene razones que la razón no comprende" (Blaise Pascal). Tendemos a analizar todo lo que nos pasa y por qué nos pasa. Pero dentro de las acciones hay un submundo de improvisación y creatividad que no siempre está alineado con las reglas de lo que está bien visto. No todo tiene que estar aceptado, no todo tiene que simpatizar y agradar. Nuestro inconsciente está lleno de perversidades que no necesariamente son malas: son lo que son. A la hora de crear no te juzgues. Vas a ir desarrollando el ojo de lo que está bueno mientras sigas investigando y trabajando. Crear es como hacer psicoanálisis: en el diván vas contando situaciones casi por asociación, y de repente caés en el tema de tu vida y salís del consultorio llorando, con una sensación de liviandad que nada ni nadie comprenderá cómo sucedió, excepto tu analista. No te juzgues, confiá en tu intuición, esa que nace del poder de conexión con lo que sos, esa voz que te guía, la del corazón. Y no te pongas ansiosa, que esta búsqueda será la de toda la vida.

Transpirá la camiseta: de todas las formas y colores posibles. Carl Jung dijo:

@evolucion.libros

“La creación de algo nuevo no se realiza con el intelecto, sino con el instinto de juego, que actúa por necesidad interna. La mente creativa juega con el objeto que ama”. Si ya amás lo que estás creando, te va a salir naturalmente transpirar por ello. Yo voy a mi clase de danza cansada, diciendo: “Hoy bailo un poquito”, llego y empiezo a aprender la coreografía, y de repente en mi mente se activa el flow que me genera esta acción y termino sacando energía de donde no sabía que había, y con una renovación de endorfinas que vuelo. Cuando una creación es real, el esfuerzo, la perseverancia, la invocación de energía positiva y la transpiración excesiva resultan lo más natural del mundo.

Dejalo fluir. En inglés se dice: “Let it flow”, y es confiar en que lo que pase estará bien. Dejar que las cosas pasen, como fluyen los ríos que alimentan los océanos. En mi caso lo aplico para bailar como si nadie me estuviese mirando, como si mi cuerpo fuese un conjunto de olas que se mueven en masa de un lado al otro. No nos pongamos ansiosas. Seamos pacientes y veremos lo que la paciencia nos traerá. Que vivan las olas del mar, los cambios de dirección y los nuevos caminos.

@evolucion.libros

ARMÁ TU PLAN DE ACCIÓN

Elegí una de estas acciones para arrancar tu día mañana:

MEDITACIÓN

✓ Se trata de una postura de meditación clásica.

✓ Sentate cómoda. Cerrá los ojos y realizá cuatro respiraciones profundas por la nariz. Tomate un tiempo para sentir tu cuerpo y respirar normalmente.

✓ Inhalá y llená todo tu torso de aire. Retené el aire un segundo.

✓ Exhalá soltando el aire por la nariz. Retené sin aire un segundo.

✓ Repetilo al menos cinco veces y contemplá tu presente.

@evolucion.libros

SECUENCIA DE YOGA

BAILAR

ESCRIBIR UNAS LÍNEAS DE TU PRÓXIMO PROYECTO.

La regla de los veintiún días:

Hacelo por veintiún días y se convertirá en un hábito.

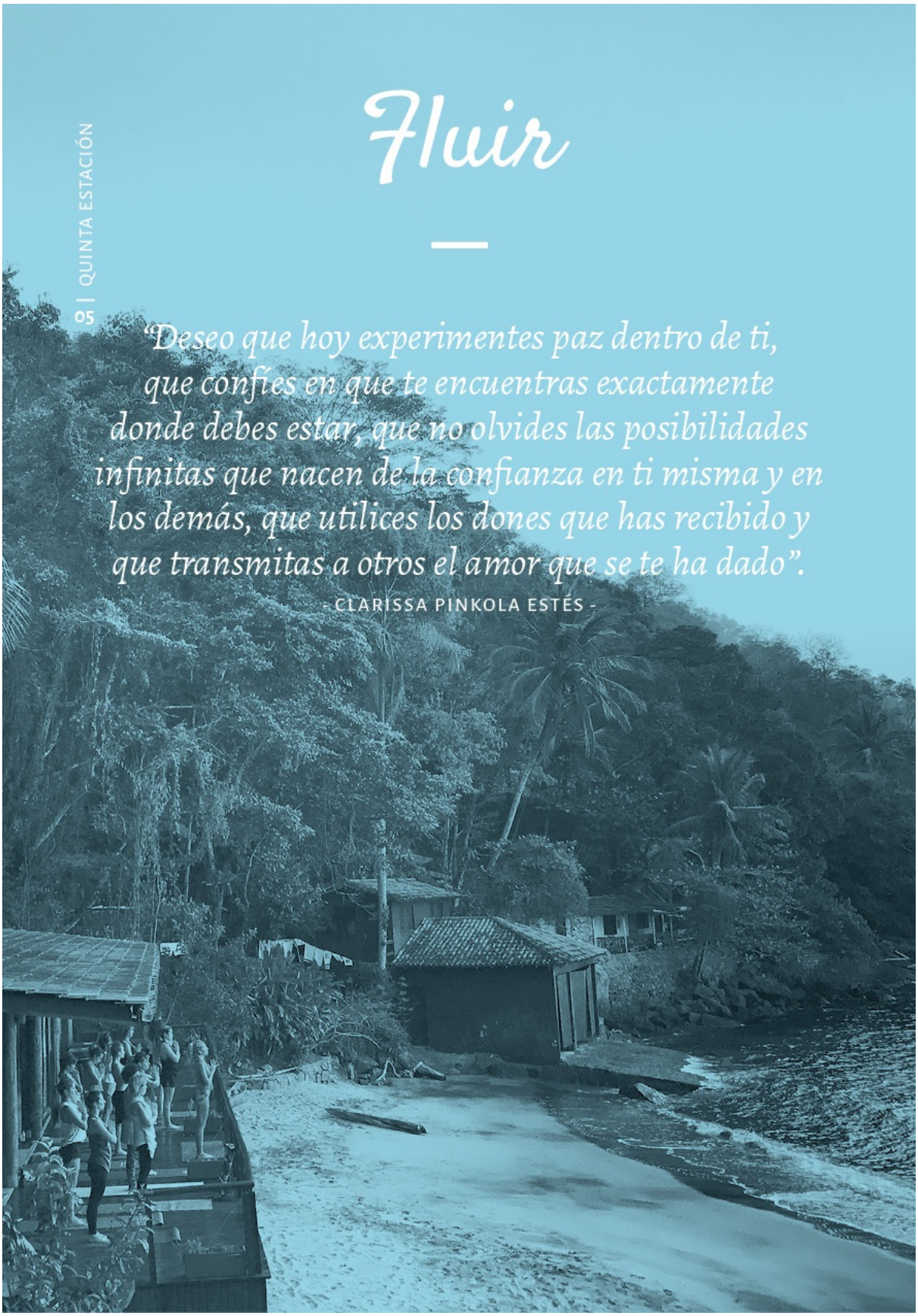
@evolucion.libros

@evolucion.libros

Fluir

"Deseo que hoy experimentes paz dentro de ti, que confíes en que te encuentras exactamente donde debes estar, que no olvides las posibilidades infinitas que nacen de la confianza en ti misma y en los demás, que utilices los dones que has recibido y que transmitas a otros el amor que se te ha dado".

- CLARISSA PINKOLA ESTÉS -



@evolucion.libros

Mi vida cambió cuando empecé a escuchar mi corazón. Hoy siento que cada día tengo el desafío de preguntarme si lo que percibo es verdadero, y si las decisiones que tomo me empoderan. Siento también que debo entender los motivos que me llevan a hacer lo que hago y qué me pasa cuando estoy en mi trabajo. Y por supuesto si los pensamientos que tengo son reales o si vienen de algún mandato familiar. Hay que tomar conciencia de las acciones y palabras que pronunciamos, de nuestros pensamientos y de lo que sentimos. Es ahí donde se ponen en juego la escucha y la confianza en vos misma. Solo de esa manera vas a poder hacer de tu vida un camino guiado por el corazón.

Cada ser humano tiene algo por descubrir en su interior, por eso a veces se dice que es mejor dejar de buscar en el afuera, para sumergirse en uno mismo. Es ahí donde reside la magia y hacia donde tenemos que virar la mirada. Todo lo que estás buscando está dentro de vos.

En este capítulo te propongo trabajar con una intención que toca de fondo: dejarnos fluir. O, dicho de otra manera, permitir que las cosas sucedan, o al menos ver qué pasa si dejamos de controlarlas.

Una vez me aconsejaron en un curso que no “intente”, sino que “haga”, porque decir: “Voy a intentar llegar a horario”, no es lo mismo que “Voy a llegar a horario”. En la segunda afirmación hay una predisposición. La misma lógica se aplica con las intenciones: donde una pone su atención, la energía fluye, y cuando eso pasa, te enfocás y te acercás más al objetivo: una vida en crecimiento. Por eso la importancia de direccionar, accionar y dejar fluir.

La vida es incierta y más vale relajarnos a querer controlarlo todo y generar

@evolucion.libros

falsas expectativas que terminan por boicotear nuestra felicidad. Las cosas son o no son, y todo lo demás es producto de nuestra mente e inseguridades. Tené siempre presente que la vida se encoge o se expande, en relación con cuánta confianza tenés en vos misma. Eso sí que depende de vos.

A las intenciones las inhalamos y las exhalamos para que el universo disponga. Todo lo que entra también debe salir: si inhalo mi intención, es fundamental que encuentre un medio de expresión, y acá es donde volvemos a la estación previa en este libro: después de haber accionado, nos podríamos sentir listas para soltar nuestros deseos al universo y que se hagan realidad.

Puede que te estés preguntando: ¿cómo hago para fluir? Estoy segura de que todas tenemos pequeños momentos de flujo, solo hay aprender a detectarlos. A mí me pasa cuando bailo sin que nada me importe, o cuando estoy con amigas, miro el reloj y no puedo creer cómo pasaron tres horas; o mientras realizo una actividad que pone mi mente en blanco y encima me hace feliz. ¿Podés pensar en una acción que te genere esa sensación?

Hay un libro que se titula Flow: *The Psychology of Optimal Experience*, de Mihaly Csikszentmihalyi, donde se define a este estado como “la manera en que la gente describe su estado mental cuando la mente está ordenada armoniosamente; gente que desea dedicarse a lo que hace porque le satisface en sí mismo”. De ahí que “dejarnos fluir” no es solo una frase de moda, sino que es también esa posibilidad de que nuestra mente se olvide del tiempo y del espacio, o se deslice como los peces en el agua.

Hace poco en una clase di un ejemplo bastante aniñado, pero simpático. ¿Viste la película *Buscando a Nemo*? Hay una escena en que el padre de Nemo se encuentra con una manada de tortugas que estaban viajando dentro de la corriente marina en la que él necesitaba estar, porque lo llevaría al encuentro de su hijo perdido. Una de las tortugas le dice que está donde debía estar: “Es la corriente adecuada, gózala”. Y para mí esa escena parece una invitación a la fluidez: ellas conviven en ese estado de “suspensión”, de dejarse llevar, gozar el trayecto, disfrutar el camino y atravesar el proceso con la confianza de que todo

@evolucion.libros

será como tenga que ser. No es casual que esto suceda en una película para chicos, ya que en la infancia es cuando nos dejamos fluir ciento por ciento. ¿Por qué dejamos de fluir después? ¿Qué cosas nos limitan cuando crecemos?

Robin Sharma sostiene:

Uno puede comprender y relacionarse mejor con la mayoría de las personas, si las observa como si fueran niños. Porque casi ninguno de nosotros, en realidad, crece ni madura tanto como suponemos… Sencillamente, nos hacemos más altos. Sí, es cierto, reímos y jugamos menos, y vestimos incómodos disfraces de adultos, pero bajo la máscara está el niño que siempre seremos, cuyas necesidades son simples, cuya vida cotidiana sigue siendo descrita mejor por los cuentos de hadas.

No sé quién tendrá la culpa, si la adultez, la existencia, nuestra mente o nuestro espíritu estresado por las presiones, pero es urgente volver a fluir y enaltecer esas actividades que nos invitan a hacerlo.

Hay que animarse a dar el gran paso que implica desprendernos de aquello que nos estructura y no nos permite soltar el pasado; reconocer la fortaleza e inspirarse para descubrir nuevas formas de andar; aprender que la vida es una fiesta y que el amor está a nuestro alrededor todo el tiempo. Que cuando te exijas respuestas y tu mente no pare, o cuando tu corazón explote de dolor y tu memoria te juegue en contra: dejalo fluir.

Solo soltando el control y abrazando el presente vas a poder entrar en contacto con el flujo de la vida, con la sorpresa. “Mi camino me está llevando hacia donde mis intenciones me guían”, me repito cada día. Si una cosecha lo que proyecta, las posibilidades son infinitas, no desde la mente, sino desde el corazón. Animate a fluir como lo hacen las corrientes, los peces, las tortugas y las emociones. Hacé la plancha y dejá que la vida te hable.

@evolucion.libros

#Let go

Me acuerdo de una publicidad de cosméticos que hablaba de la presión que sufrimos las mujeres cada día por ser excelentes madres, hijas, trabajadoras, amas de casa, y además sensibles. Y creo que en consecuencia nos confundimos y no sabemos qué rol ocupar porque, si nos quedamos en casa, somos sumisas, y si trabajamos todo el día, somos adictas al trabajo. Pero ninguna función es la correcta o, mejor dicho, siempre habrá alguien que nos critique.

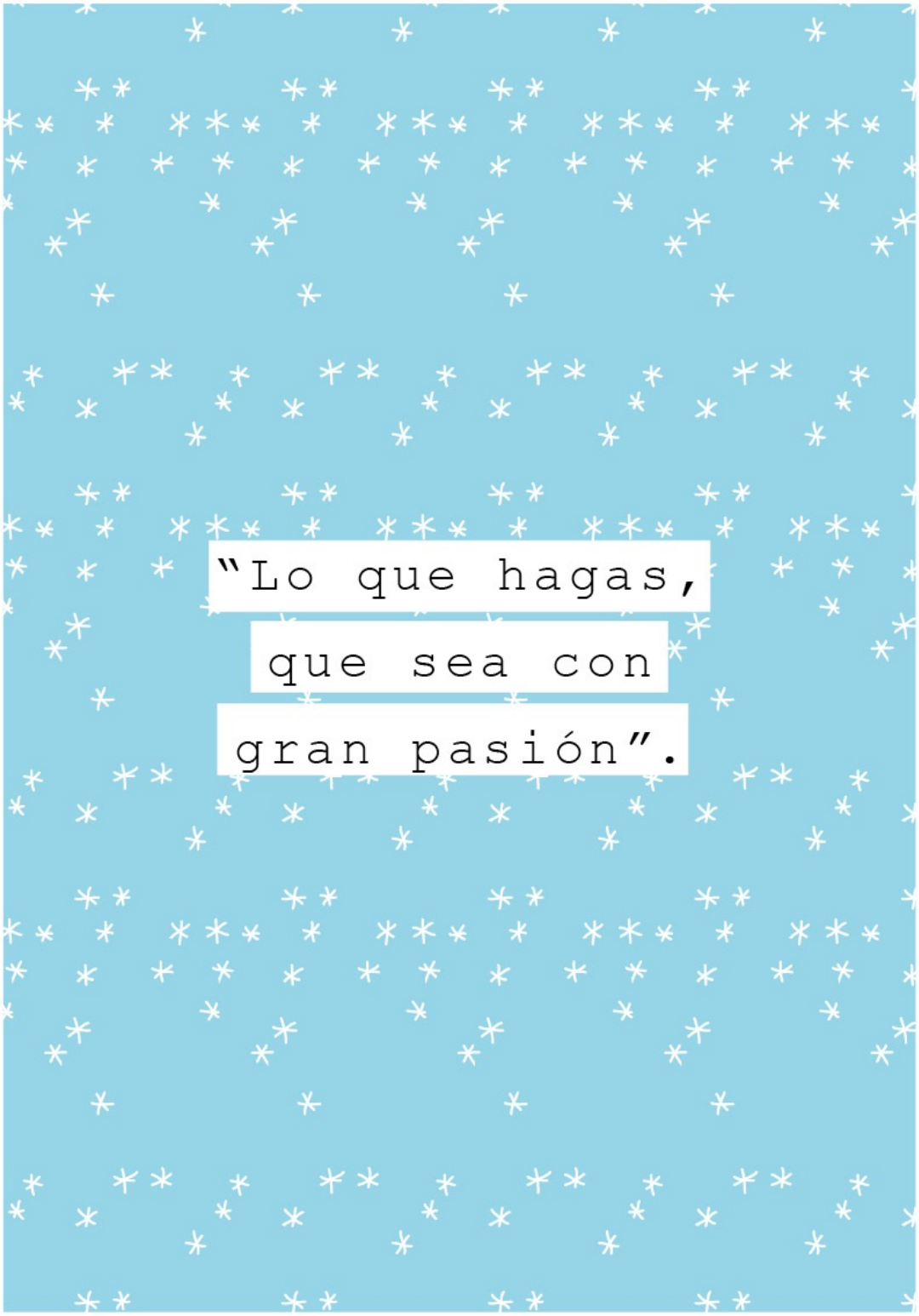
Yo sufrí esa presión cuando nada me satisfacía, excepto trabajar. Todos mis placeres llegaban a través de mis clases, generando cada vez más espacios para que los demás disfrutaran, pero de tanto hacer me olvidé de ser.

Un día había organizado una cena en mi casa para ver a mis amigas, y mientras hablábamos en la mesa, me desconecté. Escuchaba miles de sonidos y la vida pasaba a cien kilómetros por hora. De golpe, un cachetazo me despertó. Vi mis piernas apuntando al techo y los cinco pares de ojos de mis amigas con expresión de preocupación. Mi corazón había dejado de enviarle sangre al cerebro y me fui del mundo por unos segundos.

Ya transcurrieron cuatro años de esto. Los análisis me dieron bien, no me había pasado nada grave: “Tuviste un síncope, quizás por estrés emocional”, me dijo el médico. Esa experiencia me llevó a reconocer que la felicidad no estaba en hacer más cosas, sino en cuánto disfrutaba y vivía armoniosamente cada experiencia, y en cuánto valoraba la vida. Hasta entonces yo invitaba a mis alumnas a fluir, pero no lo estaba haciendo.

Recuerdo estar andando en bici un tiempo más tarde, y en una de esas reflexiones que te invaden de golpe, entendí que *la vida fluye solo cuando vos la dejás fluir*. Hay que hacer lo que nos haga felices, y dar cuerpo y alma para que eso suceda, pero no con presión, sino con el corazón.

@evolucion.libros



@evolucion.libros

Vivimos pensando en hacer todo lo que nos proponen y tenemos una tremenda dificultad para decir que no. La ansiedad —o la crisis del no disfrute del momento presente— es una enfermedad de los jóvenes de nuestra generación. Rompamos el mito de que relajarse significa perder el tiempo. Mientras vivas, seguí aprendiendo a estar en el presente. No busquemos ser la mujer perfecta: todo lo que sos, desde tu cuerpo, mente y alma, es lo mejor que podés ser; estás hecha a tu medida. Si todos los días te dieras el gusto de hacer algo por vos misma y de reconocer los momentos que te generen fluidez, eliminarías las presiones. *Let go*, dejá ir, abrite al mundo y observá cómo se siente —aunque sea por un rato— liberarte de presiones.

Jamming la vida

Dejemos de esperar que las cosas sucedan como nosotros queremos que sucedan. Donde hay quietud, hay felicidad. Donde hay felicidad, hay paz. Donde hay paz, hay alegría. Donde hay alegría, hay amor. Donde hay amor, hay compasión. Si sentimos compasión, tendremos sabiduría.
Compartido por Mooji en su satsang en Rishikesh, India

El sitio web <jamminglavida.blogspot.com.ar> fue el espacio donde —con bastante pudor— compartí mis primeras reflexiones. Le puse ese nombre a la web, pero el blog —como les conté en el capítulo anterior— se llamaba *Lista para volar*. Y venía de la mano de estar lista para encomendarme a un nuevo desafío, el de hacer lo que había deseado y nunca me había animado.

Recuerdo como si fuese hoy la noche en la que supe que quería enseñar y transmitir mi pasión por la expresión del cuerpo y el alma. Acostada en una relajación que guiaba mi amiga Kristen en Los Ángeles, miré hacia los costados y vi a un montón de mujeres elevándose en quietud. Eran un tiempo y un espacio en suspensión, las gotas de transpiración les caían lenta y suavemente por el

@evolucion.libros

cuerpo, los vidrios y espejos estaban empañados de sudor, y la música tranquila nos invitaba a cerrar los ojos, pero yo no podía hacerlo. Quería entender qué era lo que me había cautivado tanto de ese momento. Era la libertad. Por primera vez en mucho tiempo me sentí libre, y más importante, poderosa. Entonces me acordé del mensaje de mis padres, cuando me dejaron tomar la decisión de dedicarme a lo que yo quería: “Lo que hagas, que sea con gran pasión”.

Hoy siento que nada me define y al mismo tiempo todo lo hace, y no me puedo sentir más libre. *Lista para volar* implicaba mostrarme auténtica, con mis fortalezas y debilidades, porque solo así me iba a sentir de ese modo. Fluir es confiar, es animarse a soltar, a dejar ir las complicaciones, los quehaceres, las presiones, es animarte a seguir el flujo que te trae la vida: si el río te lleva hacia un nuevo destino, quizás es una isla paradisíaca llena de nuevos desafíos.

Si te animás a fluir, te animás a vivir una vida de crecimiento espiritual, evolución y descubrimiento. Si te dejás fluir, vas a gozar mucho más que si dejás que la mente te controle. Pensando en el futuro nos olvidamos de vivir, estamos solo sobreviviendo, y no creo que vos quieras eso.

Siempre digo que viajar es embarcarse en posibilidades infinitas, ya que te enfrenta a desafíos que te obligan a entrar en *flow*, como mi travesía de Manaos a Belém por el río Amazonas, donde viajamos mi hermana, dos amigas de Córdoba y yo en una especie de barcaza de tres pisos sin ventanas, junto a otras cien personas, seis gallinas en sus jaulas, un par de perros, alimento para todos y muchísimas moscas.

La llegada a la ciudad al norte de Brasil, con cuarenta grados de sensación térmica y llena de mosquitos, fue difícil. Dos de nosotras habíamos tomado la tonta decisión de no aplicarnos la vacuna contra la fiebre amarilla cuando sabíamos que íbamos a vivir una aventura salvaje. Así que cuando en el aeropuerto nos informaron que la zona a la que viajábamos era riesgosa, nos acercamos a un puesto sanitario donde nos aplicaron la vacuna. Nos fuimos un poco más tranquilas, aunque hacía efecto recién a los diez días, cuando ya íbamos a abandonar el barco.

@evolucion.libros

Nos esperaban cinco días en una embarcación que apenas salió del puerto se inundó a causa de esas tormentas que solo suceden en Brasil, y tuvimos que amontonarnos dentro, cada uno en su hamaca paraguaya, que era donde dormíamos a bordo. Durante el trayecto el barco fue parando en distintos puertos en el medio del río, mientras que todo lo que nos rodeaba era selva tropical. No había nada para hacer, excepto *fluir*.

La gente viajaba como en el arca de Noé para volver a sus pueblitos en la selva, y nosotras transitábamos la experiencia solo para vivirla. Tomábamos cerveza, jugábamos al ajedrez, aprendíamos portugués, escuchábamos historias, nos bañábamos en una ducha diez veces por día y pasábamos el tiempo filosofando.

Estábamos a mitad de camino, y parada en una de las barandas de la terraza del barco, con la mirada perdida en el horizonte, entendí lo increíblemente inmenso que es el mundo y las posibilidades que nos distancian.

Desde hacía horas veníamos atravesado una parte del río donde muchas personas se habían acercado en sus balsas (algunas hasta con bebitos de meses), otras salían nadando o remando rapidísimo para llegar a tiempo al barco y que los viajeros les regalasen sobras de comida o algo que pudieran necesitar. Pensé en que seguramente ellos no tenían idea de qué había más allá de su selva, y yo como una intrusa venía a sonreírles como si mi sonrisa los pudiera ayudar. La carencia era mía.

En ese letargo de una tarde que no pasaba más, entre lágrimas y confusión, se acercó un alemán. Me preguntó qué me pasaba y me lancé a explicarle —con mi adolescencia a flor de piel— lo injusta que me parecía la vida: veía a la gente viajando durante días en barco para llegar a sus casas con algo de alimento, mientras yo me preocupaba por tener señal en el teléfono. Era una realidad que a mis diecinueve años desconocía.

En ese momento él me dijo: “Dafne, disfrutá este momento porque es el único momento presente que tenés ante vos. Ver a esta gente te enseña que la vida está en todas partes, y que es inmensa y que lo único que tenés que hacer es dejarla

@evolucion.libros

que fluya, como fluyen este río, esta selva, esta gente, sin preocuparse por si pierden el tiempo o no, ellos simplemente viven el presente. Estate atenta, porque en cualquier momento, la vida te puede sorprender".

Me enseñó a "estar" en el barco y a encontrar en esta pausa una oportunidad. Ya estaba anocheciendo y mi mirada, que seguía perdida, frenó para quedarse en un punto bajo el agua. En ese instante saltó el más hermoso, rosado e increíble delfín de río que haya visto jamás. Casi como en la película de *El gran pez*, ahí entendí todo: si me permitía seguir valorando la naturaleza y agradeciendo el momento, si me entregaba a lo que la vida me estaba ofreciendo que era este viaje en suspensión, el universo me iba a regalar una experiencia mágica.

En los estados de fluidez podemos encontrarnos con imágenes y recuerdos que nunca se borrarán de nuestra mente y nos darán una gran una lección.

Te invito a una nueva forma de vida, una de escucha y de conciencia, una que te deje los ojos abiertos, incluso en una relajación donde todos estén entregándose a la paz… Quizás vos tengas otro ritmo y el brillo de los demás te esté cautivando. Es mejor dejarnos ser cautivados a reprimir nuestro proceso. Habrá días en los que veas todo negro, donde la ansiedad te carcoma y donde sientas que tus talentos no valen nada. Lo importante es perseverar y dejarse fluir, ya que en la espera y en la pausa están las mayores verdades, y en consecuencia los más grandes éxitos. La vida a veces se toma sus tiempos, aceptemos cómo fluimos hoy y empoderemos el mañana.

¡A valorar se ha dicho!

Un mimo.

Un abrazo.

Un beso.

Una caricia.

@evolucion.libros

Los bailes.

Las posturas que abren

el corazón.

Y también las que nos meten hacia adentro para observarnos más profundo.

El amor.

La nostalgia.

La ayuda.

El control.

El crecimiento de tu

propia creatividad.

La expansión de tu vida.

El deseo.

La intención.

La afirmación cuando sabés

que todo va a estar bien.

El disfrute. El goce. El placer.

El respiro.

El tiempo.

La pausa.

La vida única,

@evolucion.libros

valiosa y presente.

@evolucion.libros

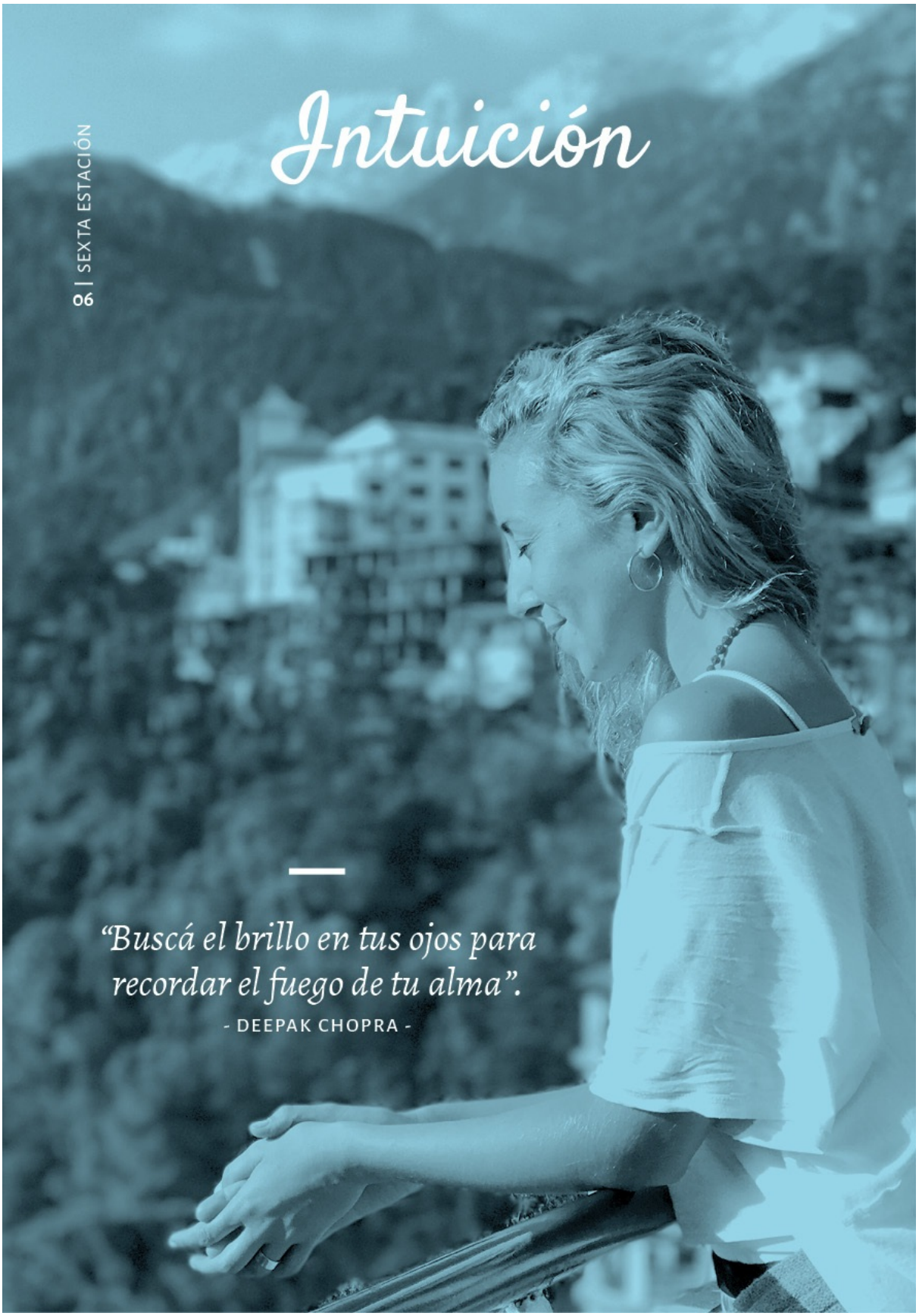
MOVIMIENTOS PARA DEJAR IR

1. De pie, con las piernas abiertas más que el ancho de tu cadera, entrelazá los dedos de las manos, inhalá elevando los brazos hacia arriba, exhalá soltando de una los brazos y el torso hacia el piso. Repetilo cuatro veces o todas las necesarias.
2. Círculos con el torso:
   Postura de sentada.
   Inhalá, abrí el pecho hacia delante.
   Exhalando, hacé círculos con tu torso hacia el lado derecho.
   En cada inhalación, abrí el pecho adelante.
   En cada exhalación, girá con el torso hacia el lado derecho.
   Hacelo al menos cuatro veces a un lado, y repetilo hacia el otro.
3. Enumerá lo que necesitás *soltar*.
4. Escribí en qué querés *fluir*.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Intuición



"Buscá el brillo en tus ojos para recordar el fuego de tu alma".

- DEEPAK CHOPRA -

@evolucion.libros

La intuición es la invitación a llevar la atención a los ojos del alma. Me acuerdo de cuando les propuse a mis alumnas que conectáramos con esa intención y lo que nos pasó fue tan incómodo como natural. A mí me resultaba complejo explicar qué es la intuición y a ellas encontrarla. Como si estuviéramos hablando de algo que todas conocíamos, pero que no entendíamos cómo llevarlo a la práctica.

¿Qué es la intuición si no eso que nace con nosotras? Es la base de toda mujer, sus mundos ocultos y visibles, un río que recorre nuestra alma de la forma más natural posible. Y créanme que encontrar la manera de estar en contacto con ese espacio mágico interior te da las respuestas a las mayores preguntas.

En mi texto de cabecera, *Las mujeres que corren con los lobos*, su autora dice que la intuición es la "raíz lodosa de todas las mujeres", que necesita ser recordada, encontrada, regada, liberada y amada. Tu belleza resplandece cuando estás en conexión con ella.

Utilizar la intuición es no limitarnos a sobrevivir, sino vivir con la mayor sensación posible de conexión con lo que somos. Me gusta y también me asusta pensar que cada uno de nosotros sucede una única vez en el universo y me hace reconfirmar que transitarlo con baja intensidad no tiene sentido.

Si tenés la posibilidad de elegir cómo querés ver tus días, y cómo y cuánto querés sentir, ¿por qué no hacerlo? Hay un texto budista que dice: "La visión crea un pensamiento, los pensamientos crean acciones y las acciones crean nuestro mundo". Ahora estás en la estación número seis, a mitad de camino. Algo me dice que no es fácil empoderar la intuición, que ella se oculta debajo de todas las capas que nos sostienen, pero es hora de embarrarte y entrar en

@evolucion.libros

conexión con lo más difícil de todo: tu intuición. Ese “no sé qué” que nos dice por dónde está bien y por dónde no. Tu tarea será encontrarla y alimentarla para que riegue todas las acciones de tu vida.

La noche que cumplía veintitrés años estaba en la habitación pequeña donde vivía en Los Ángeles, y mientras esperaba a Kamil, un “amigo” de Singapur que me había invitado a celebrar, salí reflexiva a la calle, pensando qué iba a hacer con mi vida. La actuación y el “ser yogui” se disputaban todo el tiempo, y en la fecha de mi cumpleaños más. Me prendí un cigarrillo (nunca fui fumadora, pero se ve que a esa edad y sola en California valía todo), miré la luna y me puse a escribir.

Encuentro con la luna (abril de 2016)

Recuerdo mirarte hipnotizada, como si fueses la primera o la última imagen que tuviera para el resto de mi vida.
Cómo reflejabas en mi monoambiente,
con ese blanco amarillento
que inundaba la habitación de una nostalgia pura y de una adultez joven que tenía ganas de expandirse por toda la cuadra y no cabía.
Te veía pura e impura.
Como un Dios o un universo entero, listo para recibir cualquier pedido y agradecimiento.
Te sentía mía. Eterna. Invencible.
Resguardando mis noches en soledad, con vistas al más allá.
Ahí estabas, la única presente, acompañándome para que el frío del invierno no me dejara sin aliento.
Eras mi todo, mi amor, mi compañera, mi gran amiga.
Eras mi abuelo hecho luna.
Lo único que me hacía creer en mí.
Confiar en mis deseos.

@evolucion.libros

Eras el lugar, eras quien cumplía todas mis intenciones.
Lo mejor es que te veía siempre desde mi cama.
Me iba a dormir pidiéndote que estuvieras conmigo, que me ayudaras a encontrarme y a empoderarme.
No eras mi noche. Eras mi Dios. Mi luna.

No me importaba si el poema alguna vez iba a ser publicado, si a alguien le interesaba leerlo o no. Yo me estaba conectando con una energía natural, mirando la luna y pidiéndole que se cumplieran mis deseos de cumpleaños.

Esperar a este hombre que no me gustaba para novio generaba en mí un estado de sensibilidad completo. ¿Qué más necesitamos para intuir que no sea la sensibilidad? Nada. Ser sensibles a nuestros movimientos internos despierta la intuición.

La luna está vinculada a lo femenino, es el poder de la mujer, la noche, lo sensible, lo intangible, lo frío, el río bajo el río, eso que no podemos ver con claridad. Hablar con la luna siempre me significó un acto de conexión conmigo misma. A la luna le pedí, le agradecí y le encomendé varias de mis intenciones. Quizás porque siempre estuve en contacto con mi poder interior, o según *Las mujeres que corren con los lobos*, por mi loba salvaje, esa que se despierta de noche para resolver mis acertijos. Me gusta pensar que las mujeres nacemos con ese don de intuir como una virtud femenina.

Hace unas semanas fui invitada a dar una charla y a armar un ejercicio en un encuentro para quinientos profesionales, en un hotel muy lujoso de Buenos Aires. Nunca fui una mujer muy elegante, aunque me considero con estilo. Cuando llegué al hall de entrada, ya podía sentir el aroma a perfumes caros de *freeshop* y el clac, clac de los tacos altos, yendo y viniendo. Todas estas mujeres eran directivas, representantes de empresas internacionales o grandes líderes que ocupaban puestos altos, que participaban como oradoras o invitadas de esta jornada, que se celebra una vez al año en varios países: Las voces vitales del mundo. Era una suerte poder escuchar lo que tenían para decir estas mujeres

@evolucion.libros

líderes y no podía creer haber sido invitada para hablarles y proponerles bailar. No lo acreditaba; al encontrarme con todas ellas me sentía un pajarito recién caído del nido, me parecía que me faltaba una vida entera para encajar en ese lugar. Una vez más, el sapo de otro pozo.

Llamé a mi papá y le pregunté: “Papá, ¿cómo voy a hacer para que bailen estas mujeres? Parecen todas muy prolijas y muy profesionales, no entiendo qué hago acá”, a lo que él me respondió que me las metiera en el bolsillo con mi sonrisa y mis palabras, y: “Mirales la cara a las que te estén prestando atención y asintiendo a lo que digas. Eso te tranquiliza, es como tener socios en el auditorio”. Se me cayó la lágrima de emoción y en ese momento dije sí. Sí a que esto sea lo que tenga que ser. Sí a mostrarme tal cual soy, sí a hablar desde mi poder interno que no es nada más ni nada menos que mi intuición. Yo tengo una voz y por eso me invitaron, para ser oída. La presidenta internacional de la organización dijo algo que me empoderó antes de salir al escenario: “No busques ser exitoso en la vida, buscá ser significativo”, y eso mismo fue lo que hice.

No importaba si no tenía el perfume caro, ni el trajecito correcto; tampoco importaba si no había preparado mi discurso o si lo había hecho con miles de días de anticipación. Antes de salir mi amiga Bianca, que iba a tocar su tambor por encima de la música que sonaría en el auditorio, me miró y me dijo: “Se me rompió el tambor”, a lo que le respondí muy sabiamente que en ese momento no podía lidiar con eso, que me acompañara igual “y veamos qué pasa”.

Cerré los ojos fuertemente, visualicé la llama que vive en mi interior, esa que me hace salir al mundo cada día. Me pregunté por qué hacía lo que hacía y qué talento venía a compartir con el mundo. Me abracé fuerte. Abrí los ojos, escuché a la conductora que dijo: “Bienvenida, Dafne Schilling”, y el auditorio agitó sus manos para el aplauso, y yo agité mi alma para que desde su intuición me mandara las más auténticas palabras.

No recuerdo exactamente qué dije, apunté a la importancia de desarrollar nuestro lado femenino, tanto como el masculino. Muchas veces las mujeres queremos defender nuestros lugares y puestos, entonces navegamos la vida con

@evolucion.libros

un desarrollo inmenso de nuestra faceta masculina y nos olvidamos de suavizar algunos puntos. Es importante entender que, así como somos cuerpo, mente y alma, tenemos también nuestras dos caras hombre y mujer, nuestro sol y nuestra luna, por eso la relevancia de observar cuando nos excedemos con una para equilibrar y vivir en armonía.

Mi invitación fue a que se animaran a soltar las armaduras, que rompieran con las máscaras que muchas veces bajo presión se ponían, para ser vistas como se lo merecían; que se bajaran de los tacos, se arremangaran las camisas, se soltaran el pelo y abrieran su corazón. La invitación era a que se animaran a su cuerpo, ese que es feliz bailando y expresándose, el que se mueve al compás de la música, alborotando los esquemas, generando endorfinas y ensanchando las bocas a una sonrisa inigualable. Que disfrutaran del poder del cuerpo que está animado por dentro, que sabe lo que le hace bien y que junta su intuición con su razón.

Agradezco haber podido invitar a mi intuición a que me guiara en esos momentos, que son fundamentales para transmitir algo verdadero. Me siento orgullosa de ser mujer y tener una voz que es vital para el cambio y la transformación de nuestro lugar en el mundo. Todas tenemos esa voz que es esencial para vivir nuestra vida como queremos, lidiar con nuestros compañeros de trabajo y nuestras familias, comunicar buenos valores a nuestros hijos o simplemente dejar una huella en el mundo, si ese es tu deseo. Las mujeres estamos liderando un cambio con nuestros talentos y nos tenemos que basar en ellos para seguir caminando. Hoy sé que es posible y por eso te quiero invitar a que lo intentes conmigo.

@evolucion.libros

Ser sensibles
a nuestros movimientos
internos despierta
la intuición.

@evolucion.libros

De alguna forma entonces conectar con tu intuición es dejar que tu corazón hable y seguir los impulsos que te propone. Tu encuentro con ella dependerá de cuán permeable o abierta de sentidos estés cuando las oportunidades de evolución personal aparezcan. Me gustaría que te tomes un minuto para pensar en qué momentos se puso en juego tu intuición o, mejor dicho, cuándo dejaste que tu intuición te guiara.

Mientras escribo este capítulo voy pensando en todos aquellos instantes en los que sentí que mi intuición me había llevado por el buen camino, y seguramente uno haya sido cuando me permití enamorarme de mi marido. Lo recuerdo como si fuese hoy. Cuando él empezó a acercarse a mí, algo no andaba bien conmigo misma, sentía que todo lo que estaba enseñando en mis clases no lo estaba pudiendo reflejar en mi día a día. Juzgaba, dudaba, percibía que nada era suficiente. Hasta que fui a ver a una maestra de reiki llamada Gracia (¿puede alguien tener un nombre tan apropiado para ella misma?), quien generó un punto de inflexión en mi vida que me permitió abrirme al amor. Fui en tren hasta Tigre y pedaleé hasta llegar a su mágica y faunesca casa, que era como una gran selva espiritual. Ella atendía en una especie de habitación *hobbit*, donde entrabas por una puerta chiquita y era todo bajito. Me recosté y le hablé, ya que siempre que llegás a esos espacios sanadores, ellos esperan que vos les cuentes: “Me siento oprimida, pesada, agotada, sin amor propio…”. Me interrumpió: “Está bien, Dafne, no me digas más, te voy a hacer una apertura”. Debo admitir que me dio miedo lo que venía, pero confié porque fue lo que mi intuición me dictó.

Allí fui a la apertura y a todo el torbellino que significó. Recuerdo la sensación de tornado en el centro de mi espalda alta, justo entre mis omóplatos, al mismo tiempo que el corazón se me hacía trizas y mis ojos se quebraban en mil pedazos. Mi boca se abrió grande para un fuerte suspiro y el llanto comenzó, como una catarata sin fin, de dolor, angustia y broncas guardadas. Tantos años había pasado tratando de demostrarme que todo lo podía… Mi agotamiento era

@evolucion.libros

excesivo, no había fuerzas ni para dejar amarme, y mucho menos para poder amar a otro. Cuando terminó, sentí que el tren que pasaba por la puerta de su casa me había pasado por encima, recorrido el cuerpo por completo y aplastado hacia la camilla de la habitación más pequeña y bajita que conocía. Me fui. Oí a los pajaritos cantar y el olor al Delta, con la sensación de que había tomado una buena decisión al acercarme a Gracia. A las semanas, te mentiría si te digo que el amor llamó a mi puerta, pero yo llamé a la puerta del amor, y él estuvo ahí, y yo lista para embarcarme en un nuevo camino.

El poder de la intuición es el poder de saber lo que necesitás cuando lo requerís. Es el poder de lo inmediato, de ver el mundo más allá de los filtros y reconocer lo mágico como algo real que también puede suceder en la vida. El poder de la intuición es el poder de estar conectada con vos misma, no para aceptar todo lo que aparece, sino para saber discernir qué me hace bien y qué me hace mal, qué contribuye a mi crecimiento y qué me tira para atrás. Por eso la búsqueda será eterna, pero la conexión con vos misma debe ser de todos los días.

La intuición aparece cuando realmente la llamás. Yo te preguntaría: ¿cuánto dejás que tu intuición guíe tus decisiones? Esa sensación de “si dejo el auto acá, quizás me lo lleven”; o “aunque necesito estar sola, tengo que ir porque me esperan”; o “me llegó esta oportunidad de viajar sola, pero no me animo”. No todo lo que brilla es oro: respirá, observá y fijate lo que opina tu corazón. Incluso podés hacer una conversación en voz alta entre tu mente y tus emociones, a ver qué piensa cada una —como una vez me recomendó un psicólogo— y así fijarte si aparece alguna información que no hayas podido detectar antes de tomar tu decisión.

La que se anima a conectar y actuar desde la intuición también se anima a fallar y fracasar, pero la equivocación es una oportunidad para crecer espiritualmente y salir del molde del confort. La vida la creamos y desarrollamos a nuestra manera, y yo quiero que sea en contacto con mi intuición, mi piel de gallina y mis mil latidos por segundo cuando me abrazo después de un baile.

Sigamos intuyendo que allí estará la respuesta a nuestras mayores verdades.

@evolucion.libros

Compartir experiencias

Cuando estaba escribiendo el libro, le pedí a mi alumna Griselda que me contara lo que le pasó cuando trabajamos esta intención. Muchas veces presento y finalizo las clases con alguna reflexión y a veces me encantaría grabarme porque esa información me baja del más allá, y solo sucede en ese momento. Ella me mandó unas copias de su cuaderno con reflexiones de cada clase y me impresionó lo que encontré:

Como dice Dafy, para mí la intuición reside en las entrañas de cada mujer. Reconocer la intuición es una gran herramienta para tomar mejores decisiones, libres de prejuicios y sin la carga emocional que por lo general tienen nuestras acciones. Para poner en práctica la intuición debemos saber que no es mental, sino que es sabiduría que viene con nosotros. La intuición es el primer chispazo que llega a nuestra cabeza cuando tenemos que tomar una decisión. Es tener certeza más allá de la lógica. La clave está en aprender a reconocer ese chispazo, antes de que arranque el proceso mental. Para acceder a la mente debemos aprender a callarla, reconocer nuestras emociones y nuestro cuerpo. Conectarme con mi intuición me ayudó a tomar la decisión de renunciar a un trabajo. Venía sintiendo que ya no pertenecía a ese ámbito ni a ciertas personas del grupo que me estaban haciendo mal, afectando mi salud y bienestar. Y ahora me encuentro aliviada y con todas las energías para buscar otro tipo de trabajo que no me saque tanta fuerza.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

07 | SÉPTIMA ESTACIÓN

Transformación

"Cada hombre está en poder de su espectro hasta que llega esa hora en que su humanidad despierta y arroja su espectro al lago".

- WILLIAM BLAKE -

@evolucion.libros

Cuando sos la última de tres hermanas, te criás un poco sola. Yo jugaba mucho en el jardín con mis perros, mis gatos y hasta una tortuga, pasaba horas en la casita del árbol y me inventaba nuevos mundos usando los disfraces que había en un baúl de casa. Únicamente así sentía que la magia sucedía, eran mis espacios de creatividad y expansión. Cuando me ponían un límite —y no podía seguir jugando o construyendo mis fantasías—, el vacío era tan grande que decidía alejarme por la calle de tierra con mi valijita Juliana. Llegaba hasta la esquina y me quedaba un rato en el pasto jugando a hacer pelotitas con los bichos bolita, mientras esperaba llamar la atención necesaria para que me vinieran a buscar.

Las mujeres "sapo de otro pozo" tenemos personalidades fuertes, contrastamos con la mayoría. Hay quienes nos animamos a expresarlo, pero hay otras que intentan esconder esa diferencia. Lo importante es no demorarse analizando por qué no nos sentimos parte, sino construir el amor propio y la aceptación de manera tan profunda que se pueda enfocar la atención en las personas que realmente vibran y pertenecen al mismo pozo. Ser "distinta" puede convertirse en tu mayor poder.

El poder de la transformación reside en convertir tus obstáculos en posibilidades, o tus fracasos en éxitos. Cuando era chica, creaba mis mundos para evadirme de ese presente en el que me sentía distinta, y para poder vivir en una fantasía que tenía más que ver conmigo. Con el paso de los años, sin embargo, entendí que una puede animarse a aceptarse como es e incluso desarrollar sus propios mundos, con las propias reglas, y transformar el presente

@evolucion.libros

real en todo lo que alguna vez soñó.

¿Viste que la naturaleza está en constante transformación? Se modifican las mareas y la luna, nos atraviesan las nubes y las tormentas, la Tierra gira, los glaciares se derriten y las placas tectónicas se mueven. De la misma manera vamos cambiando nosotros, solo que a veces nuestro ego no nos permite aceptarlo. Si dejamos que esa idea conviva en nuestro espíritu, la transformación se volverá posible, sana y natural.

Como dice Ravi Shankar: “Si tus deseos van cambiando, estarás creciendo; de lo contrario, estarás estancado”.

Creo que no existe un poder más fuerte que el de transformar, reconocer eso que te aqueja y avanzar hacia una mejor versión de vos misma, una más auténtica, más acorde a tu esencia, esa que no podés cambiar y a la que es mejor abrazarse. Transformar o readaptar los aspectos con los que ya no te sentís cómoda puede hacerte muy feliz.

Tengo una intención personal que me repito siempre: *Transformo el miedo en poder*. Será porque el miedo es siempre lo que me detiene.

Te propongo que pienses en tus deseos y encuentres qué necesitás cambiar para alcanzarlos. Este capítulo te va a acompañar en ese camino.

En palabras de Carl Rogers:

La curiosa paradoja es que, cuando me acepto como soy, entonces puedo cambiar. Es decir, solo cuando nos ponemos en contacto con lo que somos, con lo que pensamos, con lo que sentimos, con lo que nos pasa… solo entonces somos capaces de cambiarlo. Al aceptar y asumir como propio lo que está pasando en nuestro interior, desviamos la energía que utilizamos para no oírlo ni verlo, incluso para no sentirlo, hacia lo que de verdad queremos y necesitamos, que es cambiarlo.

Este texto nos invita a entrar en conexión con lo que somos y a sumergirnos en las profundidades del espíritu, aceptando los agujeros negros, para encontrar

@evolucion.libros

en el fondo del alma el haz de luz que nos haga entender todo lo que nos moviliza en la vida.

Definitivamente, hubo miles de momentos que dieron un vuelco a mi vida, pero si tengo que ir a las bases de mi cambio interno, pondría al yoga como el eje fundamental que marcó un antes y un después en mi ser.

“Yoga releases the creative potential of life” (el yoga libera el potencial creativo de la vida), dijo el gran maestro B. K. S. Iyengar. Hace más de doce años que el yoga se volvió parte de mi rutina, mi salud y mi manera de ver la vida, y es una sensación que va a durar por siempre, porque una vez que iniciás este camino espiritual, te volvés más consciente y sabés lo que te hace bien y lo que te hace mal.

Es una ciencia milenaria que lleva consigo el poder de la transformación de la mente, el cuerpo y el alma, y que tiene la capacidad de liberar el potencial creativo de una persona, es decir, de ayudarla a evolucionar. Claro, porque no solo cambia la forma en que vemos las cosas, sino también a la persona que las ve. Nos regala conocimiento y sabiduría. En mi caso te confieso que después de practicar cada mañana, siento que floto por las nubes y sobre los árboles de un bosque que todavía no conozco, me siento fluir como las tortugas de Nemo e incluso brillar como cuando me amo a mí misma.

El yoga busca empoderarnos como seres humanos para comprender el paso por la vida terrenal como una oportunidad para la elevación. Iyengar también dice algo muy poético y hermoso: “El yoga es como la música. El ritmo del cuerpo, la melodía de la mente y la armonía del alma crean la sinfonía de la vida”.

Y por eso creo que tiene el poder de ser una práctica completa para el cuerpo, la mente y el alma, y además emancipa nuestro ego para comprender que todos somos uno. Es definitivamente una disciplina transformadora.

Comencé mi práctica a los diecisiete años para mejorar mi elongación como bailarina de ballet. Mi maestra de aquel entonces me había recomendado el yoga para trabajar mis músculos. Le comenté a mi mamá y me invitó a probar una

@evolucion.libros

clase con su profesor. Todavía recuerdo cómo en el canto final del om nos miramos y nos agarró un ataque de risa. Yo no entendía qué cantaba esa gente, parecía una congregación religiosa.

Pero por suerte me duró poco el juicio. Empecé a asistir a todas las clases, probé con nuevos profesores y había algo que me hacía sentir bien. Todos mis compañeros eran muy grandes, no encontraba gente joven, pero eso no me asustaba, por el contrario, me motivaba: siempre digo que lo que más me emociona de cumplir años es hacerme más sabia. “Tenés un alma vieja”, me dijo siempre mi mamá y la verdad es que, cuando me encuentro dando clases y talleres, entiendo que hay una parte de mí que no me pertenece y solo baja información del universo cuando se genera un espacio en el que esa magia encuentra vía libre para hablar. Siento que soy solo el cuerpo y la voz que expresa algo que me transmiten desde arriba o abajo, quién sabe.

Me enamoré del yoga y enseguida supe que podía ser una buena guía para las personas que quisieran sanarse de la mano del movimiento. Con el paso del tiempo entendí que soy una mujer poco metódica y que nunca me iba a poder aprender el nombre de las asanas en sánscrito, y eso me hizo sentir mal porque consideraba que ser buena instructora era saberse todo. Sin embargo, hoy creo que ser buena en algo es ser auténtica y enseñar desde el corazón, entendiendo que lo que te hace bien a vos quizás le haga bien a los demás. Por eso creo que nunca hay que actuar como si ya supieses todo, sino seguir aprendiendo con humildad y esfuerzo. El día que no quieras aprender más y no sientas el motivo de evolucionar será el día en que seguramente dejes de brillar.

@evolucion.libros

"Me estoy transformando en una persona mejor, cada día, en todos los aspectos de mi vida".

- "I'M BECOMING A BETTER PERSON,
EVERY DAY, IN MANY WAYS,
IN EACH ASPECT OF MY LIFE" -

@evolucion.libros

Todo cambia y todo se transforma

Celebré mi luna de miel en la India. Desde hacía mucho tiempo quería ir adonde se había gestado este mundo tan importante para mí. Además, había miles de historias de película que me habían contado mi marido y mis amigas viajeras, y la expectativa era enorme. Tenía casi los mismos nervios por el viaje que por mi casamiento, pero en lugar de tomarlo con calma, entré en un círculo de ansiedad incontrolable. Pensar en la unión para toda la vida, el futuro, las exigencias y los posibles hijos me hacía sentir incómoda en mi propio cuerpo y se me oprimía el pecho al considerarlo. Empecé a dormir mal de noche, no podía cerrar los ojos imaginando que iba a pasar algo que no llegaría a controlar, y con esto los ataques de pánico que duraron unos meses.

Ese viaje me salvó: allí conecté con el poder del ahora, la vida y lo simple. Y parte de la responsabilidad la tuvo Surinder, el mejor profesor de yoga que jamás tendré. Lo conocí porque le había dado clases a mi marido diez años atrás y apenas pisamos la ciudad me dijo: “Tenemos que ir a buscarlo”. Entonces caminamos durante una hora buscando su casita. Atravesamos un pasillo de pirca, nos interceptaron unas vacas sagradas, salteamos a unos monos ávidos por robarnos la comida que llevábamos en la mochila; y al fondo de un pasillo, con la montaña como escenografía, sentimos el aroma a sahumerio de su hogar.

“Hello, hello”, dijimos antes de cruzar la puerta que estaba abierta, como todas en la India. La ropa blanca resaltaba su piel morena y con un turbante en la cabeza nos dijo: “Namasté” (que significa “el espíritu que vive en mí saluda y honra al espíritu que vive en ti). Ambos reclinamos la cabeza con nuestras manos en el centro del corazón y yo sentí de golpe que era exactamente ahí donde necesitaba estar. Surinder iba a ser el encargado de devolverme el alma al cuerpo, la respiración a su ritmo normal y el que se ocuparía de abrirme el pecho, como alguna vez lo había hecho Gracia.

@evolucion.libros

Al día siguiente llegamos temprano a la práctica, esperamos en la escalera junto a cuarenta personas más que tomarían su clase y observamos que todos estaban desesperados por entrar al salón: resulta que Surinder era todo un fenómeno. Me tocó un lugar junto a la ventana desde donde se veían los pajaritos, el sol me inundaba y podía sentir la brisa entrando por las rejas. Eso, junto con las asanas en las que nos guiaba el maestro, me hizo sentir en el paraíso.

"Dafne, dejá bien abiertos los ojos, llevate todo de este gran momento, que no se diluya, no dejes que se diluya", me repetía ansiosa. Lo sentí tanto que lo recuerdo como si fuese ayer. Lo más importante fue lo que dijo al final de esa primera clase: el mundo gira alrededor del Sol, eso lleva siglos sucediendo, y es tan natural y tan exacto que no hay choques. Entonces si nosotros trabajamos y vivimos desde nuestro centro, solo nos queda disfrutar y todo lo demás puede fluir. Algo simple, pero tan real. La invitación era a girar la mente hacia nuestro interior, hacia nuestro espíritu, y desde ese poder repetirnos en cada final de clase: "I'm becoming a better person, every day, in many ways, in each aspect of my life" (me estoy transformando en una persona mejor, cada día, en todos los aspectos de mi vida).

Ni los años de practicar yoga, ni los instructorados que había cursado, ni las clases y cursos en todo el mundo me habían hecho comprender lo que esa experiencia me enseñó: que el yoga se practica para sanar el cuerpo y revitalizar el alma, pero también para encontrarnos con nuestro verdadero "yo" en cada postura. Por ejemplo, en la postura del niño, donde posamos la cola sobre los talones y el torso hacia delante como en una reverencia, se nos invita a respirar desde los pliegues de la cadera hasta la punta del cráneo y con nuestro entrecejo apoyado en el piso nos preguntamos: ¿quién soy?

También aprendí que el yoga es una filosofía porque envuelve la vida misma —cuerpo, mente y alma— y que cantamos mantras para conectarnos con la divinidad, con lo que está más allá de nuestro ego y nuestra mente, con el universo entero. Como el *om*, que es un sonido universal que nos mantiene

@evolucion.libros

conectados con todos los lugares posibles, mentes y corazones.

Pero más que nada entendí el sentido del *shanti* (la paz), esa pausa entre tu última exhalación y el comienzo de la vida otra vez. Esos segundos en los que la vida se detiene y todo lo que existe es silencio. Un silencio como ausencia de ruidos, pensamientos y vibraciones. Descubrí la importancia de transitar los caminos, fortalecerme, empoderarme y sanarme a través de la práctica, animándome a transformar y enseñando a otros a hacerlo.

Animarse es amarse

La energía positiva abunda naturalmente, el problema es que somos autodestructivos y nos ponemos límites, así como se los ponemos a la naturaleza. Cada día tenemos la oportunidad de elegir: ¿por qué no hacerlo? Transformemos nuestros miedos en posibilidades y sigamos trabajando para encontrar el cambio interno que necesitamos.

En mi caso fue el yoga lo que me ayudó a transformar mis miedos en poder, mis maestros que me bajaron una línea en el momento justo y su filosofía que me resonó internamente. Pero hay miles de maneras de entender y tantas palabras por capturar como mensajes que nos resuenan. Para cada una va a ser distinto, porque todos estamos hechos a medida y por eso lo que me transforma a mí quizás no lo haga en vos. Es tu tarea descubrir qué es lo que te transforma.

“Cada día dejaré que mis miedos se transformen en poder y que el coraje sea el protagonista”, me repito a diario, ya que el miedo es un fantasma interno que está siempre latente. Eso sí, no se puede tener miedo y fe al mismo tiempo, y si tengo que quedarme con una, elijo la fe, que es justamente esa fuente que nos conecta con la realidad y con las ganas de seguir avanzando, aunque ya conozcamos el final.

No tengas miedo, tené fe. El miedo paraliza, la fe moviliza. La vida es simple: las cosas suceden o no lo hacen, no hay otra norma, todo es una oportunidad para seguir transformando.

@evolucion.libros

Quizás todos los días puedas hacerte la promesa de evolucionar y transformarte para ser más vos. Los cambios van a empezar cuando realmente confíes en vos misma y desees que sucedan.

Quiero compartir una reflexión posible para que empieces a repetirla: Transformo el miedo en poder. Abrazo la soledad. Fluyo tanto como mi cuerpo lo desee. Me entrego al presente. Bailo mis emociones. Me encomiendo a mi sabiduría. Vivo en función de mis intenciones.

¿Te animás a crear una propia?

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Empoderarse

"Dentro de ti están el sol y la luna, el cielo y todas las maravillas del universo. La inteligencia que creó todas esas maravillas es la misma fuerza que te creó a ti. Todo cuanto te rodea procede de la misma fuente. Todos somos uno".

- ROBIN SHARMA -

@evolucion.libros

¿Qué entendemos por poder? El poder es el impulso por hacer, crear, sostener o superar algo. El poder es lo que te hace ser libre y viva. Cuando no podés, no tenés posibilidad de elección, sos un esclavo de tu propia vida (o quizás ni te sientas viva). El poder es una herramienta que está en vos, que está al alcance de cada persona que es dueña de su vida.

Hay unos cables invisibles que te conectan con tu interior y también con tu entorno, te hacen crear, expresarte y también viajar a tu corazón, donde podés encontrar esa llave que abre las puertas a tu cuerpo y sus emociones.

Mientras avanzás en ese viaje y te conectás profundamente con vos, va creciendo la confianza en vos misma. A veces no nos mostramos tal cual somos, nos guardamos por temor y justamente esas llaves son las que desbloquean nuestro mundo interno que tanto desconocemos y que poco nos animamos a explorar. Lo importante es saber que tenemos el poder para hacerlo.

Son tantos los poderes como personas hay en el mundo, cada poder es inherente a cada individualidad. Tu poder vive en vos, necesita un medio de expresión y sos su único medio para expresarse. Ser vos en tu mayor expresión es tu máximo poder.

Hoy el empoderamiento femenino todavía se asocia a un proceso por el cual las mujeres se igualan a los hombres, en términos de vida personal y social. Tanto en el trabajo como en la vida diaria, la voz de la mujer empieza a ser vital, ya sea como ama de casa que elige criar a sus niños o como trabajadora. Lo que conocemos como machismo por suerte tiene cada vez peor prensa, y cada vez somos más las mujeres que lo dejamos claro en casa, proponiendo nuestras

@evolucion.libros

reglas, tiempos y desafíos personales.

Sin embargo, creo que el empoderamiento femenino es un movimiento que tiene que ver con una increíble evolución de conciencia. Siempre me sentí una mujer con un fuerte deseo de expandir mis talentos y hoy siento que haciéndolo empodero a las demás. Lo puedo sentir y escribir, ya que este gran poder fue regalado casi como un legado, sin límites ni reservas, me fue cedido de mano a mano, de corazón a corazón, para que nunca se me olvide. Hoy lo registro y, aunque a veces lo pierda, sé dónde encontrarlo.

Empoderar tu espíritu

Empoderarnos comienza al darnos cuenta de que no somos víctimas, sino una posibilidad en el universo. Significa llegar a un callejón sin salida y encontrar un camino alternativo, incluso abrir las alas para volar. No hay límites a la hora de empoderar tu espíritu, solo se necesita atención, deseo, amor propio y un poco de esfuerzo.

Empoderar algo en vos es aceptar tu valor por la vida, es elevar algún aspecto propio para darle prioridad y exposición. Alimentar algo de lo que sos para que esté más cerca y se manifieste de manera real en tu vida. Cuando giramos la atención hacia lo que necesitamos, nos encontramos con el deseo de hacer cosas por nosotros mismos y elevar nuestra autoestima, nuestra creatividad y nuestro fluir en la vida. Cuando comprendemos que venimos al mundo para aprender y servir, es cuando las prioridades cambian. A lo mejor te preguntás: “¿Cómo hago para empoderarme?”. Y la respuesta es simple: encontrando tus dones y compartiéndolos con el mundo.

Una de mis claves para estar en contacto con mi poder interior es tomarme un tiempo para entrar en pausa. Cierro los ojos y visualizo mi futuro. Pienso en dónde quiero estar y qué deseo sentir, hacia dónde quiero ir y cómo quiero llegar. Es increíble cómo cada vez que hacés el ejercicio podés visualizar cosas nuevas: probalo. Pero no te limites, cerrá los ojos y volá lejos. El mundo de la realidad es

@evolucion.libros

limitado, el de la imaginación es infinito.

La pausa interna implica un esfuerzo, pero no es nada del otro mundo y tampoco es difícil de hacer. Seguí buscando. A lo que estés dejando entre sombras, aceptalo, dale poder y expresalo. Confiá en que ese giro de atención y ese pensamiento positivo te ayudarán a cambiar el foco y transformar la forma de ver la vida.

Además, cuando te tomás una pausa para preguntarte cómo te ves y cómo te mostrás, tu creatividad florece, aparecen más deseos de los que creías tener y encontrás en tu mente un mar de posibilidades para empoderarte.

Muchas veces no hace falta soñar tan alto, a veces lo que necesitamos está muy cerca, pero no lo podemos ver.

Observá tu mundo de hoy, empoderá tus amistades, tus vínculos, tu trabajo, tu sonrisa, tu sueño, tu casa y tu lugar; empoderá tu presente. Confiá en que esto puede ser una buena oportunidad para descubrir nuevos talentos. Y si yo me preguntara qué es lo que quiero de la vida, me respondería: estar rodeada de gente que me empodere y que deje brillo donde quiera que esté.

@evolucion.libros

Abrazar el presente

Muchas veces sufro la desconexión entre lo que quiero ser y lo que estoy siendo. El concepto *santosha* es una de las claves del yoga y quiere decir “contentamiento” o “satisfacción” con lo que te ofrece el momento presente. Es como si hubiera tres pecados en la vida de una persona: querer ser más de lo que se es, querer ser menos de lo que se es y no querer ser. Concentrémonos en lo que tenemos que es lo mejor que podemos ser hoy. Confiar en tus decisiones es empoderar tus acciones y por lo tanto cambiar tu vida. Muchas veces la capacidad de cultivar esta sensación tiene que ver con sentirnos aceptadas por el mundo, animarnos a ser nosotras mismas, porque ya otros te dijeron que siendo lo que sos, sos el mejor de los fuegos.

Por eso cuando en mis clases traigo esta intención la llamo “empodero mi

espíritu", para vincularla con ser lo que tengo que ser, con sentirme en *santosha*. Cada día aprendo a permitirle al espacio que hay entre el lugar en el que estoy hoy y en el que me gustaría estar que me inspire y no me asuste. Y entiendo que parte de esto tiene que ver con que tu amor propio cruce las fronteras y las galaxias, que el miedo ya no te pertenezca y que tu mundo se llene de posibilidades.

Nadie te va a cambiar si vos no deseás que eso suceda. Pero podés encontrar un espacio que te ayude a ganar poder sobre tus miedos, y para mí fue mi *kula*, que en sánscrito significa "familia" o "comunidad". Generar mi propia comunidad me unió con la vida.

Venía de vivir en Estados Unidos, tenía veintidós años y me sentía sola. Nadie me entendía, al menos esa era mi sensación. Únicamente me podía expresar a través del baile, de mis clases; era el único momento en el que podía alzar mi voz, y que fuera vital.

Hasta que me vi capaz de transmitir pasión por algo, sin esperar una aprobación. Como actriz siempre había estado esperando que un director me dijera que era lo suficientemente buena, y de repente ya no lo necesitaba. Nunca me voy a olvidar de un profesor de teatro que me dijo a mis dieciocho años: "Dafne, vos no tenés imaginación, no podés actuar". Y mi reacción fue parecida a la respuesta a mi directora del secundario, lo miré firme a los ojos y le contesté: "No sos quién para decirme que no tengo algo. Yo tengo imaginación y mucha más de la que te imaginás". Quizás eso te resuene, tal vez tuviste momentos en la vida donde otros te quisieron aplacar. Es impresionante la liviandad con la que algunos actúan sobre nosotros, los títulos que nos pueden poner y las barbaridades que nos pueden hacer creer de nosotros mismos. Y no se trata de ser negadora, se trata de ser fuerte, en profundidad, y de saber cuándo defenderse y cuándo agachar la cabeza. Y parte de esa disociación llegará a vos siempre y cuando estés conectada con lo que sos, y tengas conciencia.

Mi *kula* se volvió mi familia, mi lugar en el mundo, donde empoderando a los demás me empoderaba a mí misma. "Seamos millones bailando" se transformó

@evolucion.libros

en mi misión. En cada movimiento, en cada gota de sudor, encontraba una nueva razón para seguir haciéndolo. En cada abrazo con una alumna hallaba un motor para seguir aprendiendo, y en cada *savasana* (relajación final) sentía la evaporación de energías negativas y el asentamiento de lo positivo, de lo que se quedaba y de lo que había descubierto un medio de salida.

Cuando sucede esa conexión y nuestra profesión o trabajo encuentra un compañero que expande el potencial humano, sucede algo magnífico: dos cables fundamentales de la existencia se juntan y largan chispas de colores que se expanden y contagian a todo tu entorno.

Hoy ya pasó un tiempo desde que doy clases multitudinarias, desde que siento muchas energías sucediendo juntas, mujeres liberando sus miedos y transformándolos en poder, y me pregunto cómo hago para no cansarme, continuar con la misma pasión y seguir encontrando nuevas formas de transmitir. Creo que cada clase significa un aprendizaje, hallar el ritmo, concentrarme frente a tantas mujeres juntas, localizar el espacio para cada una, poder sentir con el cuerpo y no buscar con los ojos. La emoción de sentir mi corazón latiendo al unísono con otras mujeres —porque en ese momento *todas* estamos conectadas a un mismo latir— es mágico. Cada pasito es un nuevo invento y cada invento se transforma en un nuevo canal de expresión, en el cual todas tenemos un papel, el de ser comunidad. El papel de que sin la otra no hay espacio, no hay momento, no hay comunión. Nos reconocemos como mujeres que siempre podemos ir para adelante, que podemos confiar en nosotras y en nuestras intenciones y deseos, porque no somos una sin la otra. Porque juntas somos millones bailando.

¿Cómo vas a empoderarte vos? ¿Qué decisiones vas a tomar para que tu vida también tenga este filtro de conciencia?

Acordate de que no tienen por qué ser grandes sueños, pueden ser pequeñas cosas que te afirmen los pies a la tierra cuando más lo necesitás, y si te sirve como una herramienta para salir de las adversidades, si te resulta una buena ancla para sumergirte en el océano de tu alma, aunque sea por un ratito, probá empoderarte en tus palabras, tus acciones, tus deseos, tus pensamientos y tu

@evolucion.libros

escucha.

Cada tanto tengo esos ataques de inseguridad donde no sé de qué lado estoy parada en el mapa. No importa cuán bien lo esté pasando ni cuánta felicidad me esté regalando el universo, mi mente puede sumergirse en crisis inesperadas, que pueden extenderse o durar un par de minutos y pasar. Dudo sobre qué hacer con mis clases, si tengo que dar más o menos, si sigo bailando o si debería crecer como una empresaria del *fitness* (qué lejos estoy de eso). Mi ansiedad y mi ambición me hacen salir de eje, y me olvido de lo que realmente me conecta con lo que hago. ¿Te pasó algo similar?

Entonces lo que encontré como posible salida es tomarme una pausa y repasar lo que hice últimamente, es decir, mirar para atrás y enumerar —por meses— la cantidad de desafíos que me propuse. Ahí es cuando una puede ver el esfuerzo y comprende los años de trabajo sostenido y de amor incondicional que pone en su tarea. Luego vuelvo al hoy y reconecto esa cima inalcanzable que suelo tener con ese no sé qué que nunca es suficiente, y me repito: “Empoderá tu espíritu y dejá a la vida volar”. Que te sorprenda, que no te oprima, que sea un camino liso para todo lo que esté por venir. Que tu presente sea alabado por ser presente y que cuando mires atrás te encuentres con una línea de tiempo que te recuerde el valor y el coraje que le ponés a tu vida.

Ahí es cuando puede llegar el momento creativo, cuando renacemos como el ave fénix, después de pasar por una zona muerta o desamparada. “Empoderarnos” nos invita a revivir.

Empoderarte implica saber qué necesitás, cuándo lo necesitás, y acercarlo. Muchas veces lo vas a encontrar sola, y cuando no ocurra, probalo con los demás. Ofrecele tu don al mundo y permití que suceda. Soltá el control. Abrí las manos y dejá que la arena corra por tus dedos. A veces la vida nos acerca experiencias inolvidables en los momentos justos y el maestro llega cuando el alumno está listo.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

TESTIMONIO

Antes de conocer a Dafne pensaba qué lindo sería estar en contacto para que me ayudara. Pero después de intencionar en una clase sobre el empoderamiento, entendí que el poder está en mí y que si fusiono las herramientas de YBB con mis propias intenciones hay paz y todo lo lindo

para un mundo mejor. Gracias a YBB descubrí que todas las mujeres somos distintas y a la vez iguales; que cada una brinda sus herramientas para un mundo mejor y que juntando todo eso la magia sucede.

María Laura Tardivo

@evolucion.libros

TAREA

Te propongo una ronda de preguntas para saber qué necesitás empoderar en tu vida hoy.

- ¿Qué te falta?
- ¿Qué tenés en abundancia?
- ¿Cómo te mostrás en la vida?
- ¿Cuáles son las cosas que estás dejando atrás?
- ¿Qué te gustaría hacer hoy?
- ¿Cómo elegís empoderarte?
- ¿Qué parte de tu cuerpo empoderás?
- ¿Qué parte de tu vida empoderás?

@evolucion.libros

@evolucion.libros

09 | NOVENA ESTACIÓN

Expansión

"La mayoría de la gente vive, ya sea física, intelectual o moralmente, en un círculo muy restringido de sus posibilidades. Todos tenemos reservas de vida con las que ni siquiera soñamos".

- WILLIAM JAMES (FILÓSOFO) -

@evolucion.libros

Algo por descubrir dentro de cada una

Estoy escribiendo en mi balcón y los rayos del atardecer me inspiran. La hora mágica suele inundar mi cabeza de buenos pensamientos. Voy a pedirte que pruebes lo mismo: antes de empezar a leer salí o asomate por la ventana y mirá el cielo. Cerrá los ojos y llevá la atención hacia adentro. Inhalá profundo. Exhalá bien grande. Soltá un suspiro. Bostezá. Imaginate una bandada de pájaros despegando de un lago cristalino. Ahora sumergite en el mar y observá un inmenso cardumen de peces rodeándote. ¿Viste alguna vez a una tortuga nadando en el mar? ¿Comiste un fruto caído directamente de un árbol? ¿Notaste cómo crecen tus plantas en el balcón? ¿Y cómo se abre una flor? Pensá en un abrazo de despedida, en un beso con pasión, en una vida que se va y en una vida que llega. ¿Alguna vez te sentiste en un estado de flotación inmensa, donde el tiempo y el espacio no existen y tu corazón se abre a todas las posibilidades que la vida te pone enfrente?

No hay límites a la hora de expandirnos y Albert Einstein tiene una frase genial al respecto: “Hay dos formas de vivir tu vida. Una es como si nada fuese un milagro. La otra, como si todo lo fuese”.

Hay una convivencia constante con la oportunidad de hacer de nuestro cuerpo uno flexible; de nuestra mente, una más abierta; y de nuestro corazón, uno que albergue millones de deseos recordados e inspiradores para que los hagas realidad.

Creo que la expansión es un medio fundamental para vivir felizmente. Pero

@evolucion.libros

¿cómo te das cuenta de que eso está sucediendo? Expandirte significa sentirte en libertad, ¿te sentís así?

Cuando te pido que cierres los ojos, te conectes con lo que sentís, abras las alas y vueles, te estoy diciendo que la única forma de que ese clic interno suceda es tomando el compromiso con vos misma.

A veces simplemente tenemos que ausentarnos del mundo para experimentarlo. Puede ser que leer “abrí tus alas y volá” te resulte muy simplista, pero a veces los mensajes nos llegan por imágenes poéticas. Un arduo sentido de la pasión no tiene razón, ni juicio, ni crítica alguna, solo presenta un fuerte compromiso con la libertad. Cuando tomás la decisión de dirigir tu vida hacia lo que vos sentís, te estás expandiendo en función de tus pensamientos y decisiones, y eso te hace ser una persona libre.

Te propongo que te preguntes qué partes de tu vida necesitan expansión. Si es algo que se ubica en tu cuerpo, si es tu capacidad de amar, si es tu mente la que necesita ganar espacio por sobre las demás unidades que te conforman o si tus límites te piden a gritos que los dejes en paz.

Para expandirte antes tenés que lograr sentirte cómoda en cuerpo y mente, y libre de cualquier juicio. La valentía significa seguir los impulsos del corazón, busquemos sentirnos valientes y corajudas para dejarnos florecer.

Los anaranjados del cielo se están convirtiendo en rosas y violáceos, y aunque la noche esté llegando, me quedan líneas por escribir. La expansión está sucediendo en mí, y también en vos, mientras leés este libro. Mis palabras ingresan por tus ojos, llegan hasta tu mente donde en el mejor de los casos son analizadas, quizás lleguen a tu corazón y te inviten a recordar alguna tardecita como esta, y seguramente aterricen en alguna conclusión que, si no llega hoy, llegará mañana.

Sos valiente. Cualquier persona que invierte tiempo en analizar sus pensamientos, transformar sus emociones y buscar una evolución para su vida es alguien con abundante coraje. Y como existe el coraje también existe el temor.

Muchas mujeres a mi alrededor han estado durante mucho tiempo perdidas en

@evolucion.libros

sus propios pensamientos, en un estado de indecisión que las caracterizó. Y me incluyo: pensé en ser bailarina, actriz, yogui, veterinaria… Hoy entiendo que esos momentos deben existir en la vida, pero no deben hundirnos.

@evolucion.libros

“Siempre que te propongas aprender, trabajá arduamente y con pasión para encontrar tu lugar, los límites del aprendizaje van a estar determinados por tu propia naturaleza”.

- CARLOS CASTANEDA -

@evolucion.libros

La mujer que no sabe lo que quiere es alguien que está en la búsqueda, es una persona que está desarrollando su espiritualidad. Por eso es fundamental que no cortes estos procesos y les des el espacio que necesiten mientras estén sucediendo. Podés trazarte un plazo máximo; si te resultan molestos decir: "De ahora en más este será mi tiempo de buscar". A veces también es importante que encuentres tu *kula*, una comunidad que te acobije y acompañe mientras estés en la fase de búsqueda. Acercate a mujeres que te inspiren y aferrate a ellas: te ofrecerán un mundo donde todo es posible, y mejor todavía, te motivarán y aproximarán a lo que estés buscando.

En mi caso fue Kristen mi aliada mientras vivía en Los Ángeles. Ella fue quien me hizo ver y entender cosas que ninguna persona hubiese podido iluminar en mí. Kristen me compartió su mundo de fantasías sin miedo, y cuando yo creía que mi vida se basaba en seguir haciendo *castings* y esperar a que me llamaran para actuar, ella me ayudó a expandir mi faceta de maestra que tan controlada y guardada estaba.

Lo que nos enseñan se solidifica en nuestra realidad. Cuidá tu mente permitiéndole que incorpore información que la empodere y rechace aquella que solo la complica.

¿Viste cuando se dice que "saber es poder"? Mi experiencia con Kristen fue la traducción perfecta de eso. Descubrir que existía una mujer a la que conozco desde hace poco y que vive en otro hemisferio, con la cual pude mantener conversaciones de igual a igual, a quien le pude contar de mis charlas con la luna sin sentirme juzgada sino entendida, y enterarme de que existen mundos en los que yo me sentía expandir, me empoderó. Pude mostrarme sin miedos, pude liberarme de sentirme "la loca", pude hacer crecer a esa mujer que —tildada de diferente— se armó su propio mundo, en su trabajo y luego en su vida.

Una vez me dijeron: "Cuando llegue el pánico, quedate con él, no huyas, mirá el miedo a los ojos, aguantate la oscuridad de la noche, porque ahí, en esas sombras, vive la luz que llegará a vos para demostrarte que no hay blancos ni

@evolucion.libros

negros, sino que unos existen gracias a los otros". Y Carlos Castaneda expone algo parecido en su libro *Las enseñanzas de don Juan*: "Siempre que te propongas aprender, trabajá arduamente y con pasión para encontrar tu lugar, los límites del aprendizaje van a estar determinados por tu propia naturaleza".

En una de mis visitas anuales a la astróloga le comenté que a veces cerrar los ojos y girar la mirada hacia mi interior y meditar me daba miedo. Había algo en el acto de meterme muy dentro de mí que era demasiado movilizador y sentía que no iba a poder controlarlo. Es que detrás de esta máscara superficial hay un ser que siente, sufre y vive de acuerdo con lo que el ojo capta y la mente analiza, en lugar de basarse en la intuición. Me daba miedo irme, perderme en la vacilación entre el mundo real y el mundo subterráneo, o ese que está más allá de nuestro tiempo y forma habituales. Ella me respondió: "Dafne, nunca dejes de meditar, respirar te conecta con el presente, te baja y te afirma en la tierra. Respirá y disfrutá de la plena conciencia". Su consejo no iluminaba nada que no supiera, pero traía consigo algo más profundo que entendí mucho tiempo después. Ella quiso decirme que viviera libremente, que el temor existe como cualquier otra emoción, pero que es solo una emoción. Su incentivo a que nunca pierda mi práctica de meditación era justamente para que me enfrentara con mi incapacidad de estar en "el aquí y ahora", que es precisamente el momento en el que nos sentimos expandir.

Que no te gane la ansiedad. Expandirse no tiene que ver con proponérselo y decir: "Abracadabra, pata de cabra, ahora me voy a expandir". Es un evento que sucede cuando estás tan presente que no tenés tiempo para darte cuenta de que lo estás. Más simple:

Respirando, estás presente.

Si estás presente, estás consciente de tu respiración.

Si estás consciente, estás libre.

Si estás libre, entrás en el estado de expansión.

Recuerdo sentir una expansión importante cuando empecé a viajar sola y a capturar información que me hacía crecer. Cuando aprendí que no siempre hay

@evolucion.libros

que buscar agradar, que no vas a ser lo suficientemente buena para todos, pero sí vas a atraer lo que te haga bien en cuanto sepas quién sos.

Creo que ahondar en uno mismo es ser valiente y tener un deseo de sentirse libre transitando este mundo. Se me viene a la mente una parte del libro *Las voces del desierto* de Marlo Morgan. En la historia vemos que la protagonista se encuentra con una tribu aborigen que la embarca en una aventura por el desierto australiano. Para esta tribu "la divina unidad" es una conciencia que creó primero a la mujer, y luego el mundo surgió de su canto. Menciona a esta unidad como un Dios, un poder positivo y lleno de amor que creó al mundo por la expansión de su energía. Imaginate lo impresionantemente poderosa que puede ser tu energía si la dejás expandirse.

Dice Morgan:

El tiempo de ensueño se divide en tres partes. Era el tiempo antes del tiempo, también existía el tiempo de ensueño cuando apareció la Tierra, pero aún no tenía carácter. Los primeros hombres que experimentaban con emociones y acciones descubrieron que eran libres de enfadarse cuando quisieran, que podían buscar cosas o situaciones que provocaran su enfado. Pero preocupación, avaricia, lujuria, mentiras y poder no eran sentimientos que uno debería desarrollar y, para demostrarlo, los primeros hombres desaparecieron y en su lugar surgió una masa de rocas, una cascada, un risco o lo que fuera. Estas cosas existen aún en el mundo y son motivo de reflexión para cualquiera que tenga la sabiduría de aprender de ellas. Es la conciencia la que ha formado la realidad. La tercera parte del tiempo de ensueño es el presente. La ensoñación perdura: la conciencia sigue creando nuestro mundo.

Es increíble cómo todo lo que pensamos conforma nuestro mundo. Este libro me ayudó a bajar mis temores y a entender que mi vida estaba en mis manos. Si comprendemos que venimos de esa "divina unidad", nos damos cuenta de que nuestra vida es un plan en desarrollo, es una oportunidad de experimentar y

@evolucion.libros

evolucionar, y en ese sentido no hay nada a qué temerle. No se puede querer vivir y con miedo, de esa forma uno está limitando su vida.

Concluye la escritora:

Para la tribu el miedo es una emoción del mundo animal donde desempeña un importante papel para la supervivencia. Pero si los humanos conocen la divina unidad y comprenden que el universo no es un acontecimiento fortuito, sino un plan en desarrollo, nada tienen que temer. O bien tienes fe o tienes miedo, pero lo que no puedes es tener ambas cosas a la vez. Ellos creen que las cosas generan miedo. Cuantas más cosas tienes, más tienes que temer. Al final solo vives para tener cosas.

Hoy agradezco acordarme de ese texto cada vez que tengo miedo, acercarme a la razón por la que vivo y que la fe reside dentro de mí. No busco juntar más, sino que quiero ser más.

Ya salió el lucero y me encomiendo a la energía de la luna para que guíe mi escritura, para seguir expandiéndome en cada línea. La luna es la representación de la energía femenina, es la que nos invita a sumergirnos en las profundidades de cada una de nosotras y preguntarnos si estamos viviendo nuestra vida, siendo lo que somos o conteniéndonos.

Vuelvo al concepto de la mujer que está perdida, que es aquella que está en búsqueda, y cuando finalmente encuentra algo que la conecta con ella misma, debe hallar la forma de expandirlo. La primera vez que propuse esta intención en mis clases fue en septiembre, una época en que los capullos florecen e inundan las calles de los más ricos aromas, los bichitos suelen aparecer y los rayos de sol nos empiezan a pegar más de cerca, porque —lo reconozco— me gusta crear enlaces con todo.

Yo misma me expandí: en septiembre viajé a dar un retiro a Brasil, donde ninguna de las dieciséis participantes era mi alumna, y me propuse expandir mi esencia y dejar fluir. Solté cualquier tipo de estructura que el cronograma

@evolucion.libros

pudiera tener y me encomendé a confiar en lo que sabía y podía hacer. Pasaban los días e iba experimentando un viaje especial, donde me volvía a encontrar disfrutando de los círculos de mujeres. Cada día me apasionaba más, me sanaba y revitalizaba sabiendo que yo no estaba dando un retiro, sino que el retiro me estaba sucediendo.

Eran mujeres de distintas culturas, edades e historias de vida, pero todas teníamos algo en común: el deseo por conocernos más y descubrir lo que era mejor para nosotras. Ese es el poder del amor propio, que es clave para la expansión.

Durante esos días compartí desde lo más profundo de mi corazón el amor por lo que hago, las invité a experimentar la meditación, el yoga, el baile, la conexión con nuestro pasado para empoderar nuestro presente y entendí como expansión cada momento que vivo con conciencia. No como algo que solo te puede pasar si estás en un ámbito mágico y fabuloso, sino como una posibilidad de cada uno. Hay varios mundos que están en este, y aunque a veces se nos vuelva negro y sin sentido, hace bien y reconforta saber que podés crear uno de magia y de calor eterno alimentado por el fueguito que está dentro de vos.

@evolucion.libros

¿Cómo me siento cuando me expando?

La expansión es un estado de liberación del ser. Se logra cuando podemos dirigir nuestra vida. No puede suceder en el futuro, sino que solo existe en el momento presente. Lográs una conexión con tu esencia, que solo ocurre algunas veces en la vida, cuando dejás de buscar sobrevivir y te ocupás de vivir. Te sentís libre.

¿Cómo lograr un constante estado de expansión? No lo intentes, es imposible. Pero podés lograr afianzarte con tu práctica de meditación y respiración que a la larga te hará consciente de todo lo que te acontece. Te conectarás con tu propósito en la vida, y siempre y cuando así lo sea, vas a expandirte.

Cuando estés viviendo en un estado de expansión, estate atenta, contemplá la

vida y lo que te ofrece. Inhalá para calmarte, exhalá para sonreír porque estás siendo bendecida. Rememorá los buenos momentos, las frases que te hacen crecer, los consejos que animan tu alma, recordá la expansión de tu conciencia cuando los planetas se alinean y los milagros suceden.

Todos somos únicos. Todos tenemos un fuego interno o un río que vive por debajo de nuestros impulsos, pero bien cerca de nuestra intuición, y que debe ser cultivado y mantenerse encendido para transitar nuestra vida en sintonía con nuestra esencia. Todos tenemos miedos y dudas, pero ninguno de nosotros tiene límites. ¿Qué pasaría si pudiésemos alimentar ese fueguito todos los días de alguna forma que sea única para cada persona?

@evolucion.libros

EJERCICIO PARA LA EXPANSIÓN

- Cerrá los ojos, luego abrilos.
- Mirá al cielo y pedí un deseo.
- Considerá la importancia de aceptarte.
- Imaginá amarte tanto que nada ni nadie te pueda frenar.
- Visualizá los impulsos que te hacen ir siempre hacia delante.
- Focalizá también aquellos que te tiran para atrás, pero a esos no les des el valor que te quitan.

- Pensá en la humanidad.
- En los que están, en los que se van y en los que no vemos.
- En las mujeres del mundo, en su poder de intuición, de sentirse todas iguales, pero distintas.
- Observá el poder que reside dentro de vos y cómo a veces te perdés de explorarlo y explotarlo.
- Deseá poder conectar hoy con aquello que empodere tu espíritu y expandir tus ganas de vivir.
- Hacelo por vos, por los demás y por el mundo entero.

@evolucion.libros

TE PROPONGO UNA RUTINA

PARA LA MAÑANA

✓ Abro los ojos a este nuevo día, es una nueva oportunidad.

✓ Agradezco.

✓ Inhalo y exhalo ocho veces; siento el día, me preparo para ser lo mejor que pueda ser.

✓ Intenciono: expansión.

✓ Al menos un estiramiento o saludo al sol.

✓ Salgo a saborear el mundo.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Expresión

"Cuidá el exterior tanto como el interior, porque todo es uno".

- BUDA -

@evolucion.libros

Estamos vivos porque estamos en movimiento. Todo lo estático carece de vida y por lo tanto no tiene la posibilidad de expresarse. Por eso creo que esta intención es la continuidad perfecta de la anterior, ya que viene a animarte a que te muestres tal cual sos, con tu creatividad y tus elecciones, con lo que te hace única.

En la expresión vive el movimiento, el poder del cuerpo que baila y se sana, pero hay tantas formas de expresarte como características tenga tu personalidad. Hay personas que se animan a manifestar su euforia, sus crisis, sus momentos de alegría y lo que las angustia, y otras que se reprimen para poder encajar.

En una clase de *ashtanga* mi profesor relató un cuento que me dejó pensando. Hablaba del poder de la expresión real y fue para mí un suceso de sincronicidad, puesto que justo estaba tratando ese tema en mis clases.

En la selva había una fiesta *rave* de bichos. Estaban todos bailando, cucarachas, hormigas, bichos bolita y cascarudos, pero el que más se destacaba era el ciempiés. Él estaba en un completo *flow* danzante, moviendo su cuerpo desarticulado al ritmo de la música, con los ojos cerrados y sus patitas yendo de lado a lado. De repente todos se abrieron en una gran ronda y lo empezaron a aplaudir. Lo alababan y arengaban para que siguiera mostrando sus movimientos y contagiando con su energía. Hasta que el ciempiés se dio cuenta de que estaba en el centro de la escena: "¡Hacé de vuelta el movimiento de la pata noventa y ocho! ¡Otra vez el de la cabeza! ¡Dale, ciempiés, mové la pata setenta y seis!", y empezó a tensarse. La expectativa del resto hizo que no pudiera fluir de la misma manera, entonces frenó el baile y se puso a pensar cómo hacer cada uno

@evolucion.libros

de los pasos.

Eso pasa cuando la imaginación y la forma de expresarnos espontáneamente son abatidas por la razón o el exceso de análisis. El ciempiés ya no volvió a bailar como lo había hecho cuando su mente estaba conectada con su intuición y su poder de expresión. El cuento me dejó la lección de respetar los ritmos y los tiempos de cada individuo, ya que es ahí donde reside la expresión real.

Mi osteópata suele hablarme sobre la globalidad de nuestro organismo: somos un todo. Los sistemas del cuerpo están relacionados y funcionan en cadena, como un relojito suizo. Cuando algo falla, el resto compensa o empieza a fallar también. Por ejemplo, yo tengo una cirugía hecha en el ovario y el tejido que fue lesionado genera adherencias y hace que el ovario se mueva con ciertas limitaciones; en consecuencia, el complejo funciona en desarmonía. Todo empezó cuando tenía doce años, después de "hacerme señorita" —como decían nuestras mamás—, me explotó un folículo dentro del ovario. Tanto se expandió la sangre que tuvieron que hacerme una intervención con anestesia total. Al tiempo empecé a tomar pastillas anticonceptivas para alivianar los dolores, me crecieron los pechos, me salieron arañitas y todo comenzó a sentirse raro en mi cuerpo.

Todavía no entiendo cómo me expusieron a una situación así siendo una preadolescente, aunque seguramente creyeron que era lo mejor. Pero incluso hoy la sangre sigue fluyendo de manera desordenada y el corazón no sana esa primera intervención.

Cuando el osteópata estaba estirándome el sacro, fue directamente a mi pelvis donde se frenó para preguntarme: "¿Estás bien?"; y cuando te hacen esa pregunta en un ámbito íntimo y de apertura, de inmediato te provoca un mar de dudas y sentís que algo podría estar mal. No llegué a contestarle. "Tenés algo que sabés que querés liberar, pero todavía no podés", me dijo. Con lágrimas en los ojos le respondí: "No estoy muy bien, pero no sé a qué se debe". A veces no encontramos las razones por las que nos desconectamos de nosotras mismas.

@evolucion.libros

“Cultivamos o desarrollamos una serie de reglas para incorporar el despliegue de nuestra imaginación. Creamos nuevas reglas de progresión, nuevos canales por donde hacer fluir el juego”.

- STEPHEN NACHMANOVITCH -

@evolucion.libros

Cuando le consulté cómo sabía que había algo que no podía soltar, me explicó que la tensión en el piso de la pelvis —que es donde están el útero, los ovarios y la vejiga— tiene que ver con un tema de valoración. Pero además me detalló que me dolían tanto la espalda y el cuello porque las vísceras están irrigadas por las arterias y las venas que nacen y las inervan los nervios que vienen de arriba: de la columna, del cráneo. Todo tiene que ver con todo.

El cuerpo, la mente y la emoción otra vez enfrentándose entre ellos y generando una desarticulación en mi interior. Al final no importa dónde o con quién estés, los momentos que menos imaginás pueden ser los más indicados para dejar ir y expresarte libremente, ya que esa situación te vuelve consciente de algo que te está atravesando por dentro. No solo te manifestás con la mente: tu cuerpo y tu emocionalidad también hablan. Es tu desafío encontrar la forma de que estén alineados para que el instrumento humano no se desafine.

La importancia de la creatividad

Durante muchos años soñé con hacer bailar a multitudes, invitándolos a unirse en el acto sagrado de mover el cuerpo con un propósito o una intención. La expansión de nuestra vida reside en cuánto dejemos al cuerpo expresarse, llevando nuestras intenciones a la capacidad de movimientos, de aperturas y contracciones, habilitando la expresión de la voz y del pensamiento libre de juicios. Si nos permitimos movernos, nos permitimos sanar, y que la felicidad invada nuestro espíritu. Esa es la clave para una búsqueda espiritual en armonía.

La creatividad es un pilar fundamental para la expresión. Tu vida creativa y cuánto la alimentes determinarán la forma en que te expresás, desde cómo decorás tu casa hasta cómo actuás en un momento adverso, pasando por la manera en que empezás tus mañanas, qué hacés en tu tiempo libre, tus modos de dar y recibir amor, la capacidad de movimiento que tenga tu cuerpo, o de acción y reacción que tenga tu mente: todos son medios de expresión que te

@evolucion.libros

caracterizan y te hacen ser lo que sos. Si elegís empoderar tu expresión, seguramente tengas que ver cuán creativa sos en tu vida cotidiana.

Según Clarissa Pinkola Estés, “la creatividad es la capacidad de reaccionar a todo lo que nos rodea, de elegir entre los cientos de posibilidades de pensamiento, sentimiento, acción y reacción que surgen en nuestro interior y reunirlo todo en una singular respuesta, expresión o mensaje que posee impulso, pasión y significado”.

La palabra *crear* significa “producir o darle realidad a una cosa material a partir de la nada”, y que de alguna forma esa cosa te lleve a otra aún más significativa. También viene de “hacer crecer”, como lo deja en claro el músico Stephen Nachmanovitch en su libro *Free play*: “Cultivamos o desarrollamos una serie de reglas para incorporar el despliegue de nuestra imaginación. Creamos nuevas reglas de progresión, nuevos canales por donde hacer fluir el juego”.

Por lo tanto, si alimentamos nuestro sentido de creación, estamos alimentando nuestra capacidad de imaginar nuevos caminos de pensamiento, ideas y formas de expresión. Volvete tu propia musa inspiradora y descubrí lo que te hace más auténtica, porque sentirte más conectada con lo que sos no solo te va a hacer encontrarte con una mejor versión de tu ser, sino que va a vincularte mejor con tus padres, marido, hijos, amigos, compañeros de trabajo, y en consecuencia con la vida entera.

¡A alimentar la creatividad para expandir la expresividad! Pero ¿cómo se hace? Esto te va a tocar a vos. ¿Qué actividad creativa te gustaría aprender o hacer?

Podés anotar todas las que quieras, pero por lo menos cinco (vale todo: cerámica, pintura, música, canto, lo que prefieras):

1. _____
2. _____
3. _____

@evolucion.libros

4. _____
5. _____

¡Buen trabajo! Ahora preguntate: si pudieras arrancar con una, ¿cuál sería? Indagá de paso, ¿por qué la elegiste? ¿Qué pensás que te va a brindar?

El objetivo de la actividad es que saque lo mejor de vos, no que te imponga lo que deberías ser (porque ya lo estás siendo). No te domestiques, no busques pensar por qué hacés lo que hacés. Como el ciempiés con la música, permití que la vida te atraviese. Usá tu creatividad, allí reside todo lo que mentalmente no podés resolver. Si la educación se basa en construirte como persona, educate con lo que te haga evolucionar, buscá desarrollar tu creatividad para enaltecerte, no desde el ego, sino desde el espíritu.

Tu búsqueda es un proceso que dura toda la vida. Que la adultez no te apague el poder de la sorpresa, seguí buscando como si fueses niña todo aquello que te toque el alma y te proponga un nuevo descubrimiento. Cuando estás conectada con tu creatividad, te emocionan las canciones, las películas, una imagen en la calle, notás detalles de la vida cotidiana que se revalorizan, estás más perceptiva e intuitiva, y todo esto hace que encuentres nuevos motivos por los cuales agradecer y estar más feliz.

@evolucion.libros

La expresión en movimiento o lo que nos regala la danza

El poeta musulmán Rumi escribió:

Danzar no es levantarse sin esfuerzo como una mota de polvo en el asiento.

Danzar es alzarse sobre ambos mundos, haciéndose pedazos el corazón y entregando el alma.

Danza donde puedas partirte en pedazos y abandonar completamente tus pasiones mundanas.

Los hombres de verdad danzan y giran en el campo de batalla: danzan en su

propia sangre.

Cuando se entregan, baten palmas. Cuando dejan atrás las imperfecciones de sí mismos, danzan.

Sus trovadores tocan la música desde adentro, y océanos enteros de pasión hacen espuma la cresta de las olas.

¿Cuántas de nosotras vivimos con una armadura física y emocional para poder ser lo que somos, para bancarnos las exigencias de la vida y el trabajo, y para cumplir con todos los roles? Nos creemos el cuento de que para ser exitosas tenemos que dejar todo en el afuera, mientras nuestro interior queda como una pasa de uva. Todas entramos en el mundo con condiciones de bailar, como todos elegimos ponerle la energía a lo que creemos que nos hace bien. Por eso nunca seremos víctimas, y de alguna forma siempre seremos responsables de nuestros errores. En nosotros viven los problemas, así como las soluciones.

La vida es un baile, un vaivén de emociones y situaciones, que puede verse representada perfectamente en un ballet o una ópera. Las expresiones artísticas pueden ser las mejores para manifestar la sensibilidad de la vida y tienen el condimento de que nos obligan a frenar y estar ahí para poder apreciarlas. Te aseguro que con el movimiento podemos sanar, haciendo girar desde los pies hasta la cabeza para que las heridas se curen y las alegrías se expandan. No importa la edad que tengas, o las dificultades físicas, mucho menos la coordinación; todos estamos hechos para bailar. Nuestro cuerpo nace con un conjunto de músculos y articulaciones que nos permiten movimientos fluidos y que utilizamos —sin darnos cuenta— todos los días. Todos nacemos con los pies por encima de la cabeza, ¡los bebés son de goma! Pero cuando vamos creciendo, la mente nos pasa por encima y nos tensiona cada vez más, hasta que un día nos deja sin poder bailar.

Sé tu propia inspiración

@evolucion.libros

Siempre les digo a mis alumnas que la magia del movimiento, la respiración y la sincronicidad de fluir en grupo son las que hacen de cada clase una experiencia que atraviesa. Si cada día nos tomásemos un momento para respirar, para continuar los movimientos naturales del cuerpo para expandirlo, y en consecuencia nos abriéramos a nuevas sensaciones, estaríamos mucho mejor todas.

Cuando llega la noche y vuelvo a observar mis manos y mis pies, me doy cuenta de que son los mismos con los que me levanté, pero están atravesados por la vida, los bailes, la energía y las intenciones que me propongo cada día. Dale alegría a tu corazón, tus movimientos determinan quién sos. Si estás todo el día encorvada, dolorida y contraída, seguramente sientas eso en tu espíritu. En cambio, si trabajás tu cuerpo para que se expanda y se abra, tal vez así lo haga tu espíritu, y en consecuencia atraigas tanta energía expansiva que los que te vean no puedan sacarte los ojos de encima.

Gabrielle Roth, una gran maestra de la danza que desarrolló los cinco ritmos del alma utilizando el movimiento como una práctica espiritual, tiene una frase que es exactamente lo que siento cada vez que bailo: “Embody, embrace and emancipate your soul” (encarna, abraza y emancipa tu alma). Que estar en contacto con tus deseos signifique revolotear el pelo, perderte en tu danza, transpirar hasta por las rodillas, que tu cara se deforme de la felicidad y que tu alma explote de disfrute, goce y pasión, que no haya tiempo ni espacio. Cuando todo eso te pasa es porque estás entrando en un estado del que no hay vuelta atrás.

Los beneficios de la danza son millones. El movimiento genera felicidad y estamos vivos porque estamos en movimiento. Se mueven los músculos y las emociones, se disuelven las tensiones, la mente entra en un estado de suspensión en tiempo y espacio, el ego se corre y simplemente fluimos con la música. Liberamos endorfinas y nos sanamos. Proponete cortar con las exigencias y no pretendas ser una profesional de la danza, sino conectar con la música (y hacer lugar en la agenda para que eso suceda). Como un acto ancestral, cuando

@evolucion.libros

permitimos que el cuerpo se mueva con su propia inteligencia, nos sentimos libres y felices, nos conectamos con lo más natural de cada una. Los beneficios no solo son a nivel cardiovascular, sino también para el alma. El cuerpo que se relaja después de bailar está libre de estrés y conflictos mentales, y está viviendo el presente. La danza es una meditación en movimiento.

Hace unas semanas les agradecí a mis alumnas: “Me han dejado con el alma en las manos, con la mente sudada y el corazón contento. Muévanse como si su cuerpo fuese un gran corazón que late. Qué bien se siente la vida misma en este momento. Dejar que el cuerpo fluya, como si el corazón direccionara nuestros movimientos, como si cada paso expresase nuestros sentimientos”.

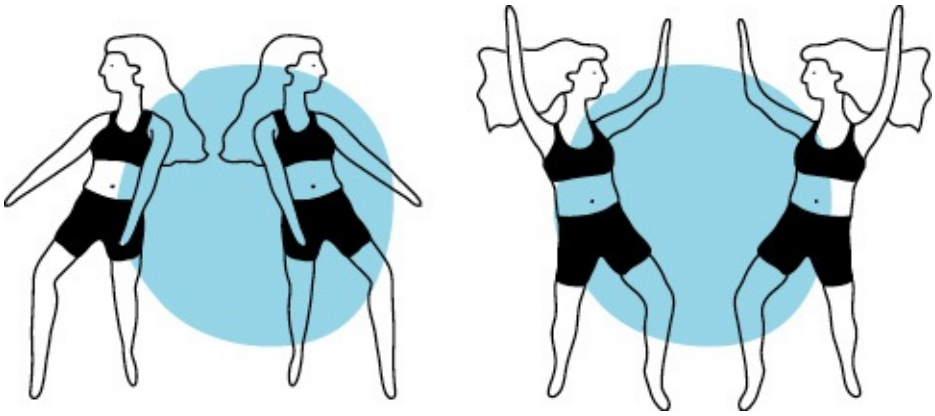
La posibilidad de danzar las emociones está en nuestras manos cada día de nuestra vida, quizás solo necesites unas ayuditas para saber empezar un paso, así que acá van. Cuando termines de hacerlo, anotá tus sensaciones.

Animate a enamorarte de vos misma y acordate siempre de que el arte de expresarte como sos, con tu creatividad y tu posibilidad de danzar la vida, es la garantía de la sanación.

@evolucion.libros

PEQUEÑA COREO MATUTINA

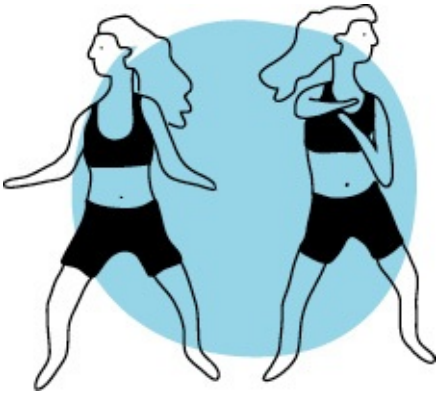
✓ ¡Elegí una canción que te encante!
✓ Empezá marchando en el lugar, encontrando el ritmo de esa canción.
✓ Seguí marchando y mové los brazos hacia arriba y hacia abajo. Hacelo cuatro veces.



✓ Volvé a marchar para encontrar el ritmo, abrí las piernas al ancho de caderas y meneá tus hombros. Hacelo cuatro veces.

✓ Volvé a marchar y preparate para el reguetón.

@evolucion.libros



Avanzá hacia delante saltando cuatro veces, moviendo los hombros a lo “shimmy” y retrocedé con cuatro saltos hacia atrás, una mano en el pecho y el otro brazo estirado hacia delante. Hacelo dos veces.

✓ Volvé a marchar y sentí el flow “snake”. Brazos a un lado y al otro, mové tu torso, sentí toda la columna fluir. Hacelo cuatro veces.

CREÁ TU PROPIA COREO MATUTINA, QUE ESTOS PASOS TE SIRVAN COMO INSPIRACIÓN PARA DEDICAR TRES MINUTOS Y MEDIO DE TU MAÑANA A CELEBRARLA BAILANDO.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Celebración

"La mayor y más gloriosa obra maestra de los seres humanos es vivir a fondo. Todas las otras cosas, en el mejor de los casos, son disposiciones y apéndices".

- MICHEL DE MONTAIGNE -

@evolucion.libros

Venimos haciendo un gran viaje, en cada estación te propuse impulsar un cambio en tu interior. Llevaste la atención a distintas partes de tu vida y te observaste más de cerca. Entonces dejaste de lado preguntas como *por qué te enfermás o por qué las cosas no salen como a vos te gustaría*, y tu buscador personal se conectó con el trabajo espiritual. Seguramente hayas notado algún cambio en tu forma de relacionarte con vos misma, con los demás, en la conciencia de tu cuerpo y sus necesidades, tiempos y ritmos. Los yoguis decimos que un cuerpo flexible indica una mente flexible, ojalá lo estés sintiendo. Cuando sos más consciente de lo que pasa en tu interior, tenés un compromiso mayor con vos misma, el de ser ciento por ciento honesta con tus acciones, palabras y pensamientos.

Cada palabra que verbalizamos tiene una vibración y una energía que pueden transformarse en positivas o negativas. Es un error creer que decir algo que no nos gustaría escuchar de otro no nos afecta. Esa vibración que sale de tu boca tiene un efecto en el universo, por eso el habla amorosa y la escucha compasiva son tan importantes. Que nuestras palabras contribuyan al mundo en el que queremos vivir porque cuando hablamos estamos volcando una energía en el universo.

Si expresás malestar en tus palabras (“Nunca va a llegar mi frente a tocar mis rodillas. Jamás me voy a enamorar porque no tengo esa suerte. No sé cómo voy a salir de esta crisis existencial”) o mirás constantemente el jardín ajeno criticando o marcando lo que a vos te falta, eso también se emana y expande al tiempo que sale de tu boca. Saber que tus palabras poseen una conciencia mayor

@evolucion.libros

de la que creés te hace tener más cuidado en lo que le expresás al mundo.

Cuando intencionás, enfocás la mente en algo y le agregás el poder del sentimiento, la visualización y la voz para expresarlo; puede ser a través de la escritura, la pintura o la emoción. De esta forma estás exteriorizando y materializando un poder que afectará tu presente. Esa es la razón por la que las estaciones y sus propuestas están relacionadas con la autosanación: la felicidad nace de vos misma.

Para conectarnos con el poder de celebración es necesario reconocer todo el trabajo que hemos hecho. No hablo del trabajo físico, duro, sacrificado, competitivo y exigente, tampoco de ese que espera resultados a corto plazo, sino del trabajo que te proponés en busca de la sensación de tranquilidad con vos misma. A veces el camino incluye un par de paradas y revisiones emocionales para aprender a elegir y proteger lo que nos caracteriza, hasta llegar a la meta que es sentirnos en armonía y ser felices.

“Inhalo el presente, exhalo el pasado” se convierte en tu mantra a partir de hoy. Amigarte con tu pasado y superar los dolores que te tocaron vivir son buenas oportunidades para evolucionar y disfrutar de un presente sagrado. Llega el momento de dejar ir, porque el universo te regala un día más en este planeta y eso es un montón. Agradecé el espacio que te regala la tierra ahora y proponete devolver con creces esa oportunidad. Cada amanecer trae veinticuatro nuevas horas de milagro que te esperan para que vivas plenamente y te aceptes, te ames y te celebres.

Muchas veces vivimos sin la mínima conciencia de lo que pasa alrededor, sin preguntarnos cómo será la vida del otro, convencidos de que si alguien nos habla o nos contesta mal es porque tiene un problema con nosotros. Tomarse estos gestos como personales responde a nuestra creencia de que el mundo gira alrededor de nosotros y que somos responsables de todo lo que sucede (y de ahí nace también la culpa).

En palabras de Miguel Ángel Ruiz Macías, “nada de lo que los demás hacen es por ti, lo hacen por ellos mismos. Todos vivimos en nuestro propio sueño, en

@evolucion.libros

nuestra propia mente. Los demás están en un mundo completamente distinto de aquel en el que vive cada uno de nosotros”.

@evolucion.libros

Nuestras palabras contribuyen al mundo. Cuando hablamos estamos volcando una energía en el universo. Está en uno impulsar el cambio que quiere vivir en el mundo.

@evolucion.libros

Mi ojo victimizado se diluye cuando presto atención a la vida que me rodea. Cuando me siento como una víctima de mi propia vida, miro al cielo para ver lo increíblemente pequeños que pueden ser mis problemas en relación con toda la humanidad, o viajo en el tiempo hacia las experiencias que viví en cualquier destino que mi alma viajera me haya llevado.

Me remonto a experiencias que me marcaron, como un viaje por Misiones donde la comunidad guaraní, al costado de la ruta, nos enseñó a hacer artesanías. Rescato su valor por la naturaleza y su percepción más lenta del tiempo. Mi memoria me lleva también a África, y recuerdo el esfuerzo de ese pueblo y su lucha diaria contra las fuerzas salvajes. Era chica cuando mi abuelo nos llevó a conocerla y me acuerdo de que en mi *discman* sonaba la banda de sonido de *Tarzán* hecha por Phil Collins, mientras armaba un diario con las características de cada animal que iba conociendo. En el avión de regreso lloraba a mares por estar dejando ese lugar, donde la conexión era auténtica porque estaba rodeada de salvajismo, vida y muerte.

Vuelvo a mi viaje por el Amazonas, junto a ciento cincuenta personas que —a diferencia de mí— eran locales, de distintos pueblos entre Manaos y Belém, y no viajaban durante esos cinco días por placer, sino para trabajar, comprar algo o de regreso a sus casas. Ellos tenían que salvar a sus familias llevándoles alimento, animales o dinero que habían hecho en la ciudad. A ninguno de los que estaban a bordo les importaba qué tenías ni quién eras; para ellos no existían los grises, los "puede ser, voy a intentar, voy a hacer todo lo posible". Todo lo que me transmitían era valor, coraje, fuerza y vida. Mientras las anclas de las barcazas desesperadas penetraban las maderas del barco rogando por las sobras del pan, o vendiéndonos lo que fuera que produjeran en sus tierras, mi hermana me decía: "No podemos comer esa comida que comen, las verduras están cerca del baño, llenas de moscas", a lo que yo contestaba: "Si todo este barco lo puede comer, nosotras también. Comamos lo cocido, confiemos y disfrutemos. Esto es la vida, lo otro es el miedo".

@evolucion.libros

Viajo al norte de Tailandia y recuerdo su sensación térmica de cuarenta grados. Sigo por la India, donde falta lo material, pero abunda la fe, y rememoro una conversación con un indio de Delhi que vivía en la playa. Hablábamos del valor por la vida y de la simpleza que te enseñan los viajes en lugares tan difíciles. Él me decía: “Acá tenemos sed, trepamos la palmera y bajamos un coco. Y aunque haya hambre, seguimos haciendo nuestros rituales y ofrendas a cada uno de nuestros dioses, cada mañana, a cada hora”. Yo por dentro pensaba que eso era abundancia, confiar en que la vida te pone exactamente donde tenés que estar. Creo que viajar te cura el alma.

Todos los destinos que conocí me enseñaron que en todos lados hay luces y sombras. Mi vida se ubica día a día en el mapa con sus ángeles y demonios, sus oportunidades y sus obstáculos. No hay uno sin el otro.

Queda en uno seguir impulsando el cambio que quiere ver y vivir en el mundo. Y aunque soy una parte minúscula de la realidad, prometo seguir luchando por las causas del amor y contagiar a todos mis entornos el valor por la vida. Y te lo digo a vos, aunque pienses que sos una parte ínfima de este planeta, y que tus pensamientos y acciones no valen, siempre lo harán. Cada acto, palabra y pensamiento seguirá dejando una huella en esta vida y en las que vendrán. Sé consciente de todo lo que dejás en este mundo.

El gran maestro del budismo zen Thich Nhat Hanh escribió *Reverencia ante la vida*:

Soy consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida y me comprometo a cultivar la visión profunda del interser y la compasión, y a aprender modos de proteger las vidas de las personas, animales, plantas y minerales. Me comprometo a no matar, a no dejar que otros maten y a no apoyar ningún acto de violencia en el mundo, mi pensamiento o estilo de vida. Soy consciente de que las acciones perniciosas surgen de la ira, el miedo, la avidez y la intolerancia, que a su vez proceden del pensamiento dualista y discriminatorio, así que cultivaré la amplitud de miras, la no discriminación y el

@evolucion.libros

no apego a las opiniones a fin de transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo que existen en mí y en el mundo.

Mientras observes tu vida como una posibilidad, serás agradecida del momento que tenés frente a vos. Mientras más profundices en tu valor como ser humano, más despertarás el sentido de tu viaje por la vida. Tenés el poder de decidir cómo querés pasar tus días, agradecer y visualizar objetivos de hacia dónde querés ir.

Cuando todo se derrumbe, mantenete fuerte, sé valiente, impulsá tu coraje, alzá tu voz interior, expresate y confiá en que el amor propio todo lo puede, todo lo ve. Recordá esos momentos en donde te veías volar entre nubes de algodón en alguna isla perdida. Sabé que nada se derrumba, solo es tu corazón que necesita un descanso. Seguís sólida como una montaña. Y observá cómo todo se transforma, cómo todo al final se acomoda. Y si fue para bien, genial. Y si fue para mal, seguramente haya dejado una importante enseñanza en el camino. Celebremos lo simple, lo real, lo auténtico, lo que te está pasando ahora. Todos somos parte de este paso por el mundo que no nos deja más que hermosas experiencias y aprendizajes, disfrutémoslo al máximo y celebremos la vida hoy y siempre.

Anita Moorjani dice en su libro titulado *¿Y si esto ya es el cielo?*:

Tendemos a tomarnos la espiritualidad demasiado en serio y eso le quita mucha diversión a la vida. El acto más espiritual que se puede hacer es ser uno mismo, amarse y amar nuestra vida. Y la mejor forma de hacerlo es divertirse y reírse. No hay que preocuparse por "intentar" ser más espiritual. Todos somos ya todo lo espirituales que podemos ser. Todos somos perfectos como somos ahora mismo. ¡Celebrémoslo!

Y si hay paz, que esté en tu corazón.

Y si hay movimiento, que sea en todos tus días.

@evolucion.libros

Y si estás respirando, es porque estás aquí y ahora.

Y si estás aquí, estás feliz porque estás viva.

Y si estás viva, tenés miles de oportunidades para ser feliz ahora.

Pasos para la autocelebración

Descubrí los puntos negativos de tu vida. Sé la mejor espectadora de tu vida, recorré los aspectos negativos uno por uno, aprendiendo a juzgarte “para bien”, no desde la exigencia, sino desde la búsqueda de la sanación. Y cuando tengas que tomar la decisión de cambiar algo, aislate del mundo por un ratito, cerrá los ojos y preguntate si esa decisión resuena en tu alma; si no lo hace, no la tomes. Cosechás lo que sembrás.

Proponete un cambio interno. Empezá de a poco, como los niños cuando dan sus primeros pasos, reconociendo el terreno, sabiendo cuáles son las amenazas y superando las trabas. Dejate caer y seguí activando ese cambio. Recordá la regla de los veintiún días: cada vez que quieras cambiar un hábito proponételo por al menos veintiún días. Al cabo de ese lapso se instalará naturalmente en tu conciencia y será mucho más fácil incorporarlo a tu vida. Por ejemplo, si estás trabajando el amor propio, proponete por al menos veintiún días meditar en el amor y repetirte una intención como “Yo me amo hoy más que nunca”.

Festejá el esfuerzo con bombos y platillos. Regalate una cita con vos misma, date un mimo, hacé algo que realmente te haga feliz. Escribí lo que sientas, cómo observás el cambio en vos misma. Cada vez que te des cuenta de que algo bueno sucedió dentro de vos, registralo para cuando estés otra vez con dudas y desencuentros con tu ser. A través de la escritura o un buen recuerdo de celebración podés recuperar lo que alguna vez encontraste.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

¡Celebrate! Muchas veces me preguntan cómo hago para alimentar mi felicidad. Si incorporás algunos de estos consejos a la rutina de tus mañanas, vas a sentir que tus días toman otro color.

Estirate: puede ser en la cama, abriéndote como una estrella, con brazos y piernas estirados hacia los costados. Ocupá toda la cama, sentí cómo el cuerpo se expande. Que tu próxima respiración sea un gran bostezo.

Amá más profundo: tenés varias formas de dar amor. En este consejo entran las plantas, las mascotas, la persona que tenés al lado, los objetos preciados, vos misma y el entorno entero. Despertar y conectar con la sensación de dar amor es importante para poder relacionarse amorosamente el resto del día.

Meditá: es fácil. Sentate por al menos cinco minutos en algún rinconcito de tu casa que te guste mucho, al que le dé el sol y donde no haya demasiado ruido. Después ayudate con alguno de los ejercicios que propuse en los capítulos anteriores.

Intencioná: focalizate para arrancar el día con objetivos y deseos claros. Acostumbrate a visualizar y a soñar despierta con tus intenciones, que se vuelvan rutina. Aprovechá la mañana (cuando tu mente está despejada) para trabajar tus proyecciones y sueños desde el cuerpo, la mente y el alma.

@evolucion.libros

“Enyoguizate”: comprate un *mat* y descubrí tu cuerpo y sus necesidades de expandirse con la práctica del yoga. Conectá con tu respiración y permitiles movimiento a tus articulaciones y músculos. Que solos vengan los bostezos y las exhalaciones profundas. Una mente flexible llega de la mano de un cuerpo flexible y eso es lo deseable: flexibilidad, compasión, energía y paz.

Desayuná frutas: mi marido y yo somos fanáticos del desayuno y descubrimos que hacernos *smoothies* o jugos de frutas naturales nos permite arrancar el día con más energía. Los jugos naturales ayudan a nuestras células a desintoxicarse y regenerarse, porque las fortalecen, purifican y reconstruyen. Además, contribuyen a la eliminación de toxinas que se acumulan en el cuerpo y provocan enfermedades.

Musicalizate: que la música que te gusta acompañe tu rutina. Spotify te da la posibilidad de descubrir los recomendados para vos, es la mejor herramienta que tiene. Usala y vas a encontrar temas que te inspiran para cada momento del día.

Bailá: aprovechá toda situación de pasaje (entre una actividad y otra) para hacer unos pasos. Ponete frente al espejo y jugueteale un poco; tu pareja o tu mascota pueden ser buenos espectadores para divertirte un rato.

Reí: aun en esos días en los que no estás con las mejores energías, hacé el esfuerzo de mover un poquito las

@evolucion.libros

comisuras de los labios y autogenerarte una sonrisa. Es la clave para arrancar con felicidad un día nuevo. Si no sabés cómo, mirate al espejo y arrancá: ja, ja, ja; je, je, je; ji, ji, ji; jo, jo, jo; ju, ju, ju.

Salí a disfrutar del mundo: cuando pongas un pie fuera de tu casa, que sea una pisada firme. Repetite una frase que te acompañe durante la jornada y date fuerza, creatividad, emoción, pasión, amor, coraje, energía y paciencia. Lo que sea que necesite ese día repetítelo.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Volver a casa

"Nunca abandones un sueño por el tiempo que te lleva cumplirlo. El tiempo va a pasar de todas maneras".

- EARL NIGHTINGALE -

@evolucion.libros

Sentimos que la vida es difícil, que las cosas se nos complican o no encontramos el camino o la claridad para salir de los vericuetos en los que se enreda nuestra mente. Pero el universo nos repite todo el tiempo lo contrario: “tenés esta vida, hacé lo mejor que puedas”. En el primer capítulo te hablé de la niña que habita en cada una de nosotras, y ahora que estamos en la recta final, quiero traer un nuevo ejercicio para el encuentro con ella, ya que en mi caso sanarla me permitió comenzar a vivir la adultez en libertad y en conexión con mi esencia, conservando mis sueños, mi sensibilidad y mi creatividad de niña, y confío en que lo mismo te pase a vos.

Si sentís que las cosas no suceden como quisieras, probablemente sea porque no estás haciendo el trabajo necesario para lograrlo, no desde el esfuerzo, sino desde la entrega a lo que verdaderamente sos. Tener la capacidad de celebrarte implica sostener y alabar tu vida tal cual es hoy, pero para eso existe una condición inevitable: hay que sanar el pasado. La felicidad comienza cuando encontramos la fuerza para sumergirnos en nuestro mundo interior y nos enfrentamos a sus cicatrices más grandes.

Algunas cicatrices son atravesadas en forma de “duelos”, como llaman los psicólogos al acto consciente de dejar ir a quienes ya no están, a un amor, a una mascota o a cualquier otro ser que haya tenido significado para uno. Otras cicatrices son silenciadas, pero se expresan en los sueños y en dolores tanto físicos como emocionales. Es difícil sumergirse en las profundidades de la psique y enfrentarse a las viejas heridas, pero te propongo este ejercicio para empezar a sanar. Si lo hacemos con un buen respaldo de amor propio, podemos

@evolucion.libros

sanar nuestra alma y habilitarnos un presente libre y feliz.

Ejercicio de encuentro con tu niña interior

Relajá todo tu cuerpo, inhalá y exhalá profundo.
Permitite soltar cada parte de tu peso hacia la tierra.
Relajá tus pies, talones, pantorrillas y rodillas.
Inhalá profundo, exhalá todo el aire.
Relajá tus muslos, los glúteos, la pelvis, la cadera.
Inhalá, llevá el aire hacia el abdomen.
Exhalá y relajá el pecho, los hombros, brazos y manos.
Girá las palmas hacia arriba, permití que cada uno de tus dedos se relajen.
Inhalá y exhalá.
Relajá tu garganta, tus labios, la lengua, los pómulos.
Inhalá y exhalá.
Relajá tus ojos, párpados y entrecejo, tu frente y tu cuero cabelludo.
Inhalá y exhalá, soltá todo el aire.
Relajá el cuello y la cabeza.
Soltá todo tu cuerpo a la tierra, dejate sostener.

Relajá, sin miedos. Dejá ir. Nada más que sostener, nada por hacer, simplemente respirar.

Sumergite dentro de vos, fijate cómo están tus pensamientos, quiero que lleves la atención hacia tu corazón, sentilo latir, conectá con eso que te hace estar presente.

Iniciá ahora una visualización: imaginate caminando en un hermoso sendero de montaña. Alrededor hay rocas, árboles, pinos, plantas silvestres y sobrevuelan los pájaros. El aire y el oxígeno de montaña te envuelven. Te ves a vos misma caminando, cruzando troncos caídos y pasando por unas cascaditas de cuento que bajan a través de los surcos que se hacen en las montañas. Es el agua fresca de deshielo. Seguís caminando, estás cada vez más cerca de la cima. Observá tu

@evolucion.libros

rostro: ¿qué expresión tenés?, ¿qué sentís? Estás a punto de llegar y el camino se alisa, ya no hay plantas ni árboles alrededor, y a lo lejos, justo en la cima, ves a una pequeña persona esperándote. Seguís caminando, y a medida que te vas acercando, empezás a reconocer ese rostro, su atuendo, su color, sus texturas. Sos vos, pero de niña. Se observan profundamente a los ojos. Te sorprende que esa pequeña mujer hayas sido vos, hace tantos años. Ella tiene algo para decirte, simplemente escuchá. Dedicá un tiempo a observarla y a recordarla con toda la nostalgia o la alegría posibles. Se abrazan profundamente y seguís tu viaje… ¿Qué parte tuya dejaste olvidada en el camino? Entregale el corazón a tu inconsciente para que tu conciencia lo descubra.

Luego de plantear este ejercicio en un taller de profundización, una alumna me contó su experiencia:

En estos espacios vengo trabajando mucho en sanar a mi niña interior. Una niña que no la pasó del todo bien, que se sintió muy sola y poco cuidada, una niña que se transformó en madre, dejando sus heridas abiertas o mal cicatrizadas. Y para sanarla tuve que volver a abrir esas heridas, una por una, y estaban infectadas con angustias, miedos y dolores. Con amor, dedicación y ternura fui cerrando cada una, y volver a encontrarme con ella en esa montaña fue mágico. La vi feliz, fuerte y cuidada, y en ese abrazo sentí que me susurró: "Gracias, mi sol, por volver a mí, por curarme; ya estoy sana, ya estamos limpias, es hora de fluir". A partir de entonces comprendí que mi intención de sanar a mi niña se estaba cumpliendo y que le iba a dar lugar a mi nueva intención: fluir, vivir plenamente, apretujar esta vida que pasa rápido, disfrutarla y hacerla mía. Gracias por llevarme a la montaña.

Frenar a tiempo

Toda la vida tendremos trabajo interior para hacer, pero hay que saber cuándo

@evolucion.libros

ponerle un freno. La intención de ser lo mejor que podemos ser nos lleva a la constante definición y búsqueda de objetivos, y a veces nos olvidamos de disfrutar lo que nos regala el presente. Hay que saber hasta dónde nadar en nuestras profundidades, es decir, cuándo frenar el embrollo mental.

A veces es mejor dejar que las cosas sucedan y no analizarlas tanto ni tratar de corregirlas. No digo que sea fácil. De hecho, es uno de los desafíos más difíciles del mundo espiritual, pero hay que mantenerse atentas.

Como sostiene Carl Jung: “Dejar en paz los procesos sería bastante simple de hacer si la simplicidad no fuera una de las cosas más difíciles”.

Energía inagotable

Unas semanas atrás llegué a casa agotada, me sentía sin energía, una pasa de uva. Había dictado una clase muy intensa a sesenta mujeres. Mi marido se quejó porque siempre le dejo lo peor de mí. Tiene razón, mi trabajo me produce una libido inmensa que se desparrama en cada clase y él recibe a una Dafne atravesada por un tornado de emociones.

Rompí en llanto y entré en crisis. Dudé de mi trabajo y mi pasión, pensé en tirar todo por la borda. Sentía que me dedicaba a generar espacios para que la gente se encontrara con lo mejor de sí, donde todo era alegría y liberación, pero que no podía celebrarme a mí misma porque no me quedaban fuerzas.

Cuando llevé mi crisis a terapia, Ethel, mi psicóloga, me explicó que nuestra fuente de energía es inagotable. Si una está en sintonía con lo que hace y no siente malestar interno constante, puede hacer cuantas cosas porque la crisis y el estrés son productos de la mente. Al final lo que me pasó había sido solo un mal día…

La misma noche de mi casamiento, cuando volví a casa a las tres de la madrugada, totalmente agotada, y mi perro Vicente me miró con sus ojitos brillosos de bondad, no me quedó otra, lo saqué a pasear. Fui sola, con el vestido de novia todo embarrado y mojado de haber bailado sin parar y me crucé con un

@evolucion.libros

chico en la parada del colectivo. Estoy segura de que vio en mí el cadáver de la novia de las películas de Tim Burton. No pude soportar tampoco que mi perro tuviera “un mal día”.

A nivel karma sabemos que nuestras acciones construyen nuestro mundo: cuando algo te fluye y sentís que te produce más días buenos que malos, no lo dejes ir. La energía para seguir está dentro de vos, si así lo creés. Por el contrario, cuando algo te genera un malestar constante, dejalo ir. El dolor no tiene que molestar permanentemente, la incomodidad tampoco. Son emociones que así como vienen deben irse; y si algo que no te gusta se está alojando por un tiempo prolongado dentro de vos, es hora de soltarlo.

Todos tenemos días malos, la clave será identificar cuánto le estás dedicando al malestar, y si ya es hora de cambiar o transformar lo que te está generando una emoción constante, dándole tiempo a una pausa previa que te conecta con tu interior y tu intuición, y te ayuda a analizar si es hora de partir o de lucharla un poquito más.

Muchas veces la pausa para mí es el movimiento, y también el baile, el yoga, la transformación de mis dudas e inseguridades en claridad de mente. Y cuando no te des cuenta, estarás en fluidez de nuevo.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

La maduración o “cuando tiré el espectro al lago”

A la semana siguiente de esa crisis fui a ver a otro de mis pilares espirituales: mi masajista (que más que eso es un gurú del cuerpo humano).

La sesión dura dos horas, y entre la música, el sahumerio y los aceites que drenaban mi cuerpo de información emocional, tuve una visualización. Me reencontré con una Dafnecita que hacía muchos años que no veía. Fue en la misma montaña que les propuse algunas páginas atrás para reunirse con sus niñas. La reconocí por el corte de pelo, sus piernitas y los hombros tan suaves de ingenuidad, también por su traje de baño con voladitos y sus manos que sostenían un panadero. Sentí su perfume, la miré profundo a los ojos, esos circulitos de color miel que guardaban mil imágenes de fantasías por cumplir, y volví por un momento a la camilla, a la habitación donde estaba. Me repetí

internamente: “No huyas otra vez, animate a hacer el trabajo”. Me sumergí de nuevo en la escena y escuché lo que mi niña interior tenía para decirme: “Todos los mundos son posibles si vos realmente confiás en ellos. Seguí construyendo el tuyo, con tus sueños, donde toda la magia puede darse, no lo abandones”.

Con los ojos cerrados me caían lágrimas a mares y me di cuenta de que era un llanto diferente porque no se me fruncía el ceño, ni se me caían los mocos. En este llanto estaban hablando la sensibilidad y la conexión con una parte de mí mucho más profunda. Las lágrimas venían del hogar del alma, eran reales y se derramaban sin miedos porque finalmente yo había abierto un nuevo camino hacia mis propios tesoros. Después de tantos años de trabajo la maduración se hacía visible. Todo lo anterior había sido la antesala para confiar en mí misma. Todos los retiros, talleres y clases —que deben ser unos dos mil— fueron los cimientos necesarios para la pista de aterrizaje, o de despegue, de la Dafne adulta.

Comprobé que esas montañas son donde yo misma deseo encontrarme con mi niña interior. Cada propuesta de abrazar el mundo es mi propio deseo de hacerlo para que no se escurra entre mis manos. Cada intención que elegí para trabajar en cada práctica de este libro es una intención que yo misma necesito atravesar.

El fruto de la maduración aparece espontáneamente. Como ese día, mientras me hacía un masaje y me di tiempo para el “no hacer”, donde no tenía ningún deseo ni esperanza de que sucediera.

Siento que me puedo repetir un “gracias” eterno por haberle puesto tanta pasión a la transformación. Lo que venía a decirme mi niña era que no perdiera las esperanzas ni le escapara a la adultez, que la adultez me brindaría sabiduría y que siempre habría un mundito donde realizar todos los sueños.

Las heridas se habrán sanado. Las cicatrices estarán cerradas, pero su marca quedará para siempre grabada en mi piel, con los años de transpiración, agotamiento, dudas, miedos, pánicos y oscuridad.

Mi propia obra de teatro ahora tiene sentido, con sus altos y bajos, con sus críticas y frustraciones, con los golpes al centro del corazón y la mente. La obra

@evolucion.libros

de teatro que dirigí sin saber que lo estaba haciendo y que ahora observo con asombro.

Cada paso del trayecto había sido necesario para que Dafne —quien miraba detenidamente cada cambio en el escenario donde danzaban sus alumnas— al final ingresara como actriz al proscenio donde la luz de la verdad la iluminaba solo a ella. Puse un pie en el escenario y lo supe: mi mundo está abierto ahora y mis posibilidades son infinitas.

Vuelvo a vos y te pregunto: ¿pudiste escucharte?, ¿pudiste mirarte a los ojos y reencontrarte? Está bien cualquier cosa que sientas, incluso si son emociones opuestas. Cuando estás en una posición incómoda en el mundo, el desajuste emocional puede traer angustia y a la vez felicidad. Quizás tengas miedo, o estés a punto de saltar de un trampolín que te propone un cambio grande en tu vida, o esté cambiando tu percepción de las cosas y te sientas la mujer más sola del planeta.

Conozco la angustia de estar despierta en el medio de la noche preguntándome si así se siente estar deprimida, cansada o agotada de empujar tanto la vida, con ese dolor de pecho interminable. Tal vez de golpe explotás en llanto y gritás. A lo mejor le rezás a Dios y le preguntás cuándo se terminará este sufrimiento, o quizás le agradezcas lo que la vida te está dando, ya que te sentís feliz, y únicamente feliz.

No te asustes con tus emociones, lo importante es comprender que necesitan encontrar un medio de liberación, que las crisis no son eternas y que el poder para equilibrarte está en tus manos. Nunca escapes a una crisis porque allí está el poder de crecimiento más grande de tu historia. El otro día lo comenté en mis redes sociales y una seguidora me escribió: “Adoro perder el equilibrio, es mi mejor manera de encontrarlo”. Nada más certero.

La decisión de observar tu pasado para amigarte con él (con ella, con todos) está en tus manos. Volver a casa es volver al hogar del alma, esa alma que quizás necesita un empujón, una ayuda, un abrazo, un mimo, un “no te preocupes, todo pasa”.

@evolucion.libros

Ocuparte de estar bien y ser feliz es de los trabajos más difíciles y angustiantes de la vida. Y aunque en los momentos de crisis sientas que eso nunca se terminará, yo te prometo que sí.

Cerrá los ojos y volvé a la montaña. Abstraete del mundo. Sos vos y ella en el mismo lugar donde estabas hace un rato. Ya escuchaste, ahora ya sabés…

Girá la mirada hacia el horizonte —como yo observaba las estrellas por la ventanita del auto— y vislumbrá todo lo que ese valle de posibilidades tiene para vos. ¿Qué ves? ¿Qué proyectos y qué imágenes te esperan?

No tiene que ser nada más grande de lo que ya sos, quizás con verte sonreír sea suficiente. Mirá a tu niña interior, sonreíle, agradecele de todas las formas posibles este encuentro y dale un beso en la frente.

Ya sos adulta y podés aceptar los dolores y las nostalgias de la infancia con mayor capacidad. Ese beso en su frente significa todo. Abrazá ese beso con el corazón, estás dejando a tu niña porque ella ya no te pertenece, y ella misma te lo dice: “Animate, ya es hora”.

Volvé con la mirada al valle de posibilidades. Abundan las flores, los árboles, es tu jardín mágico, el que alguna vez sembraste en tu mente. Repetite tu intención, la que quieras que hayas estado trabajando. Cerrá fuerte los puños, hacé fuerza con todo tu cuerpo y con coraje abrí tus alas. Volá, sobrevolá tu vida, tu pasado, tus miedos, tus obstáculos y lo que no pudo ser. Aterrizá del otro lado del valle.

Es tu presente, tu aquí y ahora, donde te espera tu adulta (que ya está lista para vivir este momento). Se sonríen y se funden en un abrazo: son una. Ya estás sola, cuelga una mochila vacía de tus hombros y sabés que hay mil experiencias por vivir.

Te das vuelta y ves el mismo camino que recorriste para llegar a la cima. Es hora de bajar, de volver a casa y de que todo lo que atravesamos juntas de ahora en más abunde en tu vida.

Sé la protagonista de esta historia, salí al escenario, él te espera con las luces encendidas para que brilles más que nunca.

@evolucion.libros

Un viaje termina, pero miles comienzan. ¿Adónde nos llevará el próximo destino?

@evolucion.libros

Gracias mamá y papá por darme la vida y la libertad para ser yo misma. Gracias Vero, Pau y Marcos por ser los hermanos que acompañaran por siempre mi camino. Gracias a mis abuelas por seguir impulsando mis sueños, leyendo mis textos y poniendo mis fotos en sus portarretratos. Gracias a mis abuelos que ya no están, pero que viajan conmigo en sueños.
Gracias a las familias que me acompañan y a las amigas y amigos que bancan cada locura. Gracias Vicente, porque además de ser el mejor amigo del hombre, sos quien me llena de besos cada vez que entro a casa, y eso sí que me hace feliz.
Gracias a mis maestros por darme sin mesura la información necesaria para poder abrirme un camino en el arte de transmitir y expresar. Gracias Sole, amiga de la adultez, por escribir tan hermoso y sincero prólogo. Gracias Pauli Queija por tu sensibilidad y acompañamiento mágico. Gracias Maga, Sara y a toda la editorial Penguin Random House por tan valiosa experiencia.
Gracias a todas las mujeres que compartieron alguna clase conmigo, a las que bailan, a las que meditan, a las que cantan, a las que leen, a las que dudan, a las que sueltan, a las que tienen miedo, a las que se enloquecen, se enojan o que no encuentran salida porque es justamente ahí donde encontramos nuestra fuerza interior.
Gracias a las que más allá de todo siguen caminando firme, bailando cada emoción e intencionando sus deseos con el cuerpo, la mente y el

@evolucion.libros

alma.

@evolucion.libros

@evolucion.libros

@evolucion.libros

Estas páginas son el pasaje a una segunda oportunidad; un pequeño tesoro para esos momentos de la vida en los que cuesta encontrar la paz y la conexión con una misma. Y son también un viaje de regreso a casa, al alma.

A través de un relato íntimo y confesional, Dafne Schilling —fundadora en Argentina de Yoga Booty Ballet, una disciplina que conjuga baile, yoga y meditación— te muestra el camino que la llevó a conectarse con su esencia y, por eso, el más feliz. Un recorrido que refleja el equilibrio exacto entre movimiento y quietud. En doce estaciones, representada cada una por una intención, vas a aprender algo nuevo sobre quién sos; y vas a lograr, poco a poco, descubrir tu destello interior, eso que te hace única y especial, eso que a veces te vuelve incorrecta, imperfecta, pero que te define.

Combinando experiencias personales, ejercicios, posturas y mantras, Dafne te anima a que sueltes la pesada mochila de las exigencias y te lleva de la mano a encontrarte con vos.

Siempre hay alguien en tu vida que te mueve y te despierta. Te empodera. Esa es Dafne Schilling, no sólo para mí, sino para sus miles de seguidoras, cientos de alumnas, y hoy también para sus lectoras.

Soledad Simond,
directora de la revista Ohlalá.

@evolucion.libros

© Archivo personal de la autora

@evolucion.libros

DAFNE SCHILLING

Nació en Buenos Aires en 1988. Es actriz, bailarina e instructora de yoga integral. Trajo a la Argentina Yoga Booty Ballet (YBB), una técnica nacida en Los Ángeles, California, que fusiona baile, yoga y meditación, y que le sirvió como base para crear un espacio donde las mujeres se sientan libres de ahondar en sus emociones y expresarlas a través del movimiento. Es una apasionada del poder de la danza y el ritmo. Desde 2012 dicta clases donde fusiona YBB con su propio método, y acompaña a mujeres de viaje por su interior y por el mundo, ayudándolas a conectar con sus emociones e intenciones. Organiza retiros y talleres en Chile, Uruguay, Brasil, y en 2018 los inaugurará en España. Su deseo es acercar a las personas a su ritmo interno, creatividad y expansión. Este es su primer libro.

@dafneschilling
@ybbargentina
www.dafneschilling.com

@evolucion.libros

Schilling, Dafne

Doce estaciones del alma / Dafne Schilling. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grijalbo, 2018.

(Autoayuda y Superación)

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-28-1172-7

1. Superación Personal. I. Título.

CDD 158.1

Fotos de cubierta y contratapa: Archivo personal de la autora

Diseño: Penguin Random House Grupo Editorial

Diseño e ilustraciones: Candela Insua

Edición en formato digital: mayo de 2018

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-28-1172-7

Conversión a formato digital: Libresque

@evolucion.libros

Penguin
Random House
Grupo Editorial

@evolucion.libros

Índice

Doce estaciones del alma
Dedicatoria
Prólogo
Introducción
  Trazar el camino
  La ruta como punto de partida
  SPARK: intencionar el camino. Cosechamos lo que proyectamos
  ¿Qué es una intención?
  Ejercicio
Primera estación: Apertura
  ¿Escuchaste hablar sobre la resiliencia?
  Tarea
Segunda estación: Amor
  ¿Cómo te das cuenta de que te estás amando sanamente?
  Escuchemos a los budistas
  Las cuatro nobles verdades
  Intencioná la amorosidad
  Rutina mañanera para amarte más
Tercera estación: Aceptación
  El patito feo
  Belleza interior
  Meditación desde el corazón y para el corazón
Cuarta estación: Acción
  Armá tu plan de acción
Quinta estación: Fluir

@evolucion.libros

#Let go
Jamming la vida
Movimientos para dejar ir
Sexta estación: Intuición
Compartir experiencias
Séptima estación: Transformación
Todo cambia y todo se transforma
Animarse es amarse
Octava estación: Emponderarse
Empoderar tu espíritu
Abrazar el presente
Tarea
Novena estación: Expansión
Algo por descubrir dentro de cada una
¿Cómo me siento cuando me expando?
Ejercicio para la expansión
Te propongo una rutina para la mañana
Décima estación: Expresión
La importancia de la creatividad
La expresión en movimiento o lo que nos regala la danza
Sé tu propia inspiración
Pequeña coreo matutina
Décimoprimera estación: Celebración
Pasos para la autocelebración
Decimosegunda estación: Volver a casa
Ejercicio de encuentro con tu niña interior
Frenar a tiempo
Energía inagotable
La maduración o “cuando tiré el espectro al lago”
Sobre este libro
Sobre la autora
Créditos

@evolucion.libros